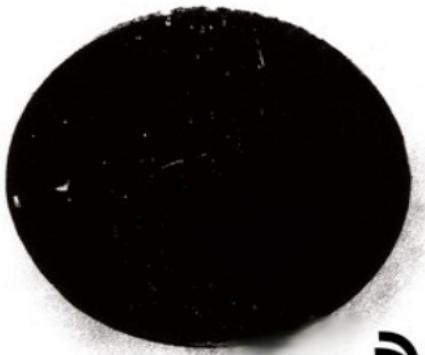

ਜੋਹਾਨ ਡੇ

ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਕ, ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦ ਸਕ੍ਰੀਮ

ਕਨੈਕਸ਼ਨ

ਟੁੱਟ ਗਏ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ
ਅਸਲ
ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ
ਅਣਕਿਆਸੇ ਹੱਲਾਂ
ਦਾ ਪਤਾ
ਲਗਾਉਣਾ

ਬਲੂਮਸਬਰੀ

Table of Contents

ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ
ਅੱਧਾ ਸਿਰਲੇਖ
ਸਮਰਪਣ
ਉਸੇ ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ
ਸਿਰਲੇਖ ਪੰਨਾ
ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ
ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ: ਸੇਬ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਇੱਕ ਰਹੱਸ
ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ: ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ
1: ਛੜੀ
2: ਅਸੰਤੁਲਨ
3: ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ
4: ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਝੰਡਾ
ਭਾਗ II: ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨੌਂ ਕਾਰਨ
5: ਝੰਡਾ ਚੁੱਕਣਾ (ਭਾਗ ਦੋ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ)
6: ਕਾਰਨ ਇੱਕ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ
7: ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
8: ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
9: ਕਾਰਨ ਚੌਥਾ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
10: ਪੰਜਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
11: ਕਾਰਨ ਛੇ: ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
12: ਸੱਤਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ
13: ਕਾਰਨ ਅੱਠ ਅਤੇ ਨੌਂ: ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲ ਭੂਮਿਕਾ
ਭਾਗ III: ਮੁੜ-ਸੰਬੰਧ। ਜਾਂ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ
14: ਗਾਂ
15: ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਇਆ
16: ਮੁੜ-ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ
17: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਦੋ: ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ
18: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਤਿੰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਵੱਲ
19: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਚੌਥਾ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਲ
20: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਪੰਜ: ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
21: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਛੇ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ
22: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਸੱਤ: ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਿੱਟਾ: ਘਰ ਵਾਪਸੀ
ਧੰਨਵਾਦ
ਨੋਟਸ
ਇੰਡੈਕਸ
ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ
ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
ਕਾਪੀਰਾਈਟ

ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ

'ਸਿਆਣੇ, ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਰ, ਹਰੀ ਨੇ ਸਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਫੋਟਕ ਖੁਲਾਸੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਕਹਿਰ ਸਾਡੀ ਸਮੂਹਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਮ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ' ਨਾਓਮੀ ਕਲੇਨ

'ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਪਰੰਪਰਾ-ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ, ਭੜਕਾਊ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿਜ਼ਮ ਰਾਹੀਂ ਵੇਖੀਏ। ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ' ਮੈਟ ਹੈਗ

'ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਕਿਤਾਬ ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ "ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਉਲਟ ਸੰਬੰਧ ਹੈ" ਅਤੇ ਜੋ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੱਲ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ' ਜੇਮੀਮਾ ਖਾਨ

'ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਤੁਰੰਤ ਪੜ੍ਹਨ - ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਇੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਨਾਟਕੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਕਿਤਾਬ, ਨਿਮਰਤਾ, ਹਾਸੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਲਿਖੀ ਗਈ... ਮੈਂ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਿਆ' ਬ੍ਰਾਇਨ ਐਨੋ

'ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਟਾਪੂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਗ੍ਰੰਥ... ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੀਜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਤੱਕ - ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੱਚੀ, ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ' ਐਮਾ ਥੌਮਸਨ

'ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਵੱਡੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਜਵਾਬ ਜੋ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਯੁੱਗ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਸਰਾਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ' ਜਾਰਜ ਮੋਨਬੀਓਟ

'ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂਚ... ਵਿਗਿਆਨ, ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਵਿਧੀਗਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ' ਗਲੇਨ ਗ੍ਰੀਨਵਾਲਡ

'ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਖੋਜ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਦੋਵੇਂ ਹੈ ... ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦਾ ਸਾਹ ਹੈ' ਮੈਕਸ ਪੇਂਬਰਟਨ

'ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਯਾਤਰਾ ਰਾਹੀਂ, ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਸਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹਾਦਰ, ਭਾਵੁਕ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ

ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤਰਸ ਰਹੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ' ਈਵ ਐਨਸਲਰ

'ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੂਡ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ' ਬਿਲ ਮੇਹਰ

'ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ, ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਗਲਤ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਯੋਗ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਦਾਨ' ਥਾਮਸ ਫ੍ਰੈਂਕ

'ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ - ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ - ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਗੈਰ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈ' ਡੈਫਨੇ ਮਰਕਿਨ

Lost Connections

ਬਾਰਬਰਾ ਬੈਟਮੈਨ, ਜੌਨ ਬੈਟਮੈਨ, ਅਤੇ ਡੈਨਿਸ ਹਾਰਡਮੈਨ ਲਈ

ਉਸੇ ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ

ਚੀਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ

LOST CONNECTIONS

UNCOVERING THE REAL CAUSES OF
DEPRESSION – AND THE UNEXPECTED SOLUTIONS

JOHANN HARI

BLOOMSBURY CIRCUS
LONDON • OXFORD • NEW YORK • NEW DELHI • SYDNEY

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੇ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਲਈ ਆਡੀਓ www.thelostconnections.com 'ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ: ਸੇਬ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਇੱਕ ਰਹੱਸ

ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ: ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ

1: ਛੜੀ

2: ਅਸੰਤੁਲਨ

3: ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ

4: ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਝੰਡਾ

ਭਾਗ II: ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨੌਂ ਕਾਰਨ

5: ਝੰਡਾ ਚੁੱਕਣਾ (ਭਾਗ ਦੋ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ)

6: ਕਾਰਨ ਇੱਕ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ

7: ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

8: ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

9: ਕਾਰਨ ਚੌਥਾ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

10: ਪੰਜਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

11: ਕਾਰਨ ਛੇ: ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

12: ਸੱਤਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ

13: ਕਾਰਨ ਅੱਠ ਅਤੇ ਨੌਂ: ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲ ਭੂਮਿਕਾ

ਭਾਗ III: ਮੁੜ-ਸੰਬੰਧ। ਜਾਂ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ

14: ਗਾਂ

15: ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਇਆ

16: ਮੁੜ-ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ

17: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਦੋ: ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ

18: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਤਿੰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਵੱਲ

19: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਚੌਥਾ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਲ

20: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਪੰਜ: ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

21: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਛੇ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ

22: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਸੱਤ: ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਿੱਟਾ: ਘਰ ਵਾਪਸੀ

ਧੰਨਵਾਦ
ਨੋਟਸ
ਇੰਡੈਕਸ
ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ: ਸੇਬ

2014 ਦੀ ਬਸੰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ, ਮੈਂ ਮੱਧ ਹਨੋਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ, ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਇੱਕ ਸਟਾਲ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸੇਬ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੌਦੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ ਇੱਕ ਫਲ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਲਈ ਤਿੰਨ ਡਾਲਰ ਅਦਾ ਕੀਤੇ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚਾਰਮਿੰਗ ਹਨੋਈ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਿਆ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਾਂਗ ਜਿਸਨੇ ਉਸਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ, ਮੈਂ ਸੇਬ ਨੂੰ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਤਾ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਚਬਾਇਆ, ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੌੜਾ, ਰਸਾਇਣਕ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਉਹ ਸੁਆਦ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਕਿ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਅੱਧਾ ਖਾਧਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ, ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਿਆ।

ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗਾ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ: ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਪਤਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੀਜੇ ਦਿਨ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵੀਅਤਨਾਮ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ-ਧੁੰਦਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਬੀਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਜੰਗ ਦੇ ਕੁਝ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਵਾਦਕ, ਡਾਂਗ ਹੋਆਂਗ ਲਿਨਹ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘੁੰਮਦੇ ਸੀ - ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਵਾਲਾ ਪਿੰਡ, ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਏਜੰਟ ਔਰੇਂਜ ਪੀੜਤ - ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ। ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਤਿਆਸੀ ਸਾਲ ਦੀ ਔਰਤ ਦੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਿਆ। ਉਸਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਉਸ ਜੜੀ-ਬੂਟੀ ਤੋਂ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਚਬਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਕੜ ਦੇ ਤਖ਼ਤੇ 'ਤੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਪਾਰ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁਝ ਪਹੀਏ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਉਸਨੇ ਨੌਂ ਸਾਲ ਇੱਕ ਬੰਬ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੰਬ ਤੱਕ ਭਟਕਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਏ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਉਸਦੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਬਚੇ ਹੋਏ ਸਨ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਬੋਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਉਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਹੁਤ ਦੂਰੋਂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਮਰਾ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ - ਬਿਲਕੁਲ ਅਚਾਨਕ - ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਸਾਰੀ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਲ ਦੇ ਬੰਬ ਵਾਂਗ ਫਟਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਜਦੋਂ - ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ - ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਬੁੱਢੀ ਔਰਤ ਉਦਾਸ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। "ਇਸ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।"

ਨਹੀਂ, ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਜ਼ਿੱਦ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਈ. ਕੋਲੀ ਰੋਡੀਓ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਡਾਂਗ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਨੋਈ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੀਐਨਐਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਾਂ।

“ਨਹੀਂ,” ਬੁੱਢੀ ਔਰਤ ਨੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। “ਹਸਪਤਾਲ।”

“ਦੇਖੋ, ਜੋਹਾਨ,” ਡਾਂਗ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, “ਇਹ ਇਕਲੌਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਬੰਬਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਨਾਲੋਂ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਸੁਣਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।” ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸੋਵੀਅਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸੀ। ਅੰਦਰੋਂ, ਨਰਸਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ - ਅੱਧਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਅੱਧਾ ਹੈਰਾਨ - ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਭੱਜਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਲੈ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਚੀਕਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਡਾਂਗ ਨਰਸਾਂ 'ਤੇ ਚੀਕ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਚੀਕ ਰਹੇ ਸਨ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਕੱਸ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੁੜੀ ਸੀ ਜਿਸਦੇ ਨੱਕ 'ਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਕੱਲੀ। ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ। ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਿਆ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲੇ—ਖਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ, ਨਰਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਂਗ ਨੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ—ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੂਈਆਂ ਠੋਕਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਡਾਂਗ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਝੂਠਾ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪੱਛਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਮਰ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀਅਤਨਾਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਬਾਂਹ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਕ ਮਾਰਕਸ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਹੋ ਗਈ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਾਂਗ ਰਾਹੀਂ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬੇਅੰਤ ਸੂਚੀ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਅਜੀਬ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮਤਲੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਸੀ—ਸਭ ਕੁਝ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ: ਹਿੱਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਹਿੱਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਹਿੱਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਪਰ ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਿੱਸਾ —ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ—ਇੱਕ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਛੋਟਾ ਮੋਨੋਲੋਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਓਹ। ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੇਬ ਦੁਆਰਾ ਡਿੱਗਿਆ ਹੋਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਈਵ, ਜਾਂ ਸਨੋ

ਵ੍ਹਾਈਟ, ਜਾਂ ਐਲਨ ਟਿਊਰਿੰਗ ਵਰਗੇ ਹੋ।

ਫਿਰ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ—ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਵਿਚਾਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੰਨਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?

ਫਿਰ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ - ਜੇ ਅੱਧਾ ਸੇਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕਹਾਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਸੇ ਦਿਨ।

ਫਿਰ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ—ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਦੋਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੱਫੀ ਪਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੋਪ ਓਪੇਰਾ ਕੋਰੋਨੇਸ਼ਨ ਸਟ੍ਰੀਟ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਤੀਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸੱਤ ਵਜੇ ਜਗਾਇਆ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲੇਟਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖਿਆ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਤਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਪਿਆਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਬਸ ਉੱਥੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ।

ਰੁਕੋ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਫਿਰ ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਣ ਜੋ ਇਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਡਾਂਗ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵੰਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ: "ਡਾਕਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ।"

ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਫਿਰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ।

ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ - ਚਾਲੀਵਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਦਮੀ - ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਹੋ। ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੋਖਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜੋ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਭਟਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਡਾਂਗ ਨੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਹਾ: "ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨੋਈ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ।"

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਵਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੂਚੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਸੇਬ। ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਸਵਾਲੀਆ ਨਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ। "ਕੀ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਸੇਬ ਸੀ?" ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਤਾ। ਸਾਰੇ ਹੱਸ ਪਏ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਾਤਲ ਕ੍ਰਿਸ ਰੌਕ ਪੰਚ ਲਾਈਨ ਪਰੋਸ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀਅਤਨਾਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੇਬ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਕਹੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਮਾੜੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲ ਦੂਰ, ਮੇਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: ਇੱਕ ਰਹੱਸ

ਮੈਂ ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਨਿਗਲ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਲੰਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ। ਗੋਲੀ ਚਿੱਟੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਨਿਗਲਿਆ, ਇਹ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਚੁੰਮਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।

ਉਸ ਸਵੇਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੋਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ - ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ, ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਵਿੱਚ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ - ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਰੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕੁਝ ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਹ ਸਹੀ ਰੋਣ ਸਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਗਭਗ ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਇਕਾਂਤਵਾਦ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝਿੜਕਦਾ ਸੀ: ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ। ਇੰਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਸੀ; ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹਰ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਹੈ, ਦਰਦ-ਪੋਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ - ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਉੱਚੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ - ਉਸ ਦੁੱਖ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਸ ਵਰਜਿਤ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕਿਤਾਬ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਲਿਖਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਲਓ: ਇਹ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਪਾਇਆ, ਜਦੋਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿ ਗਈਆਂ, ਰੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ, ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ - ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਹੈ - ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਯੂਰਪ ਭਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਸਸਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੇਲ ਪਾਸ ਖਰੀਦੇ ਸਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਲਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਯੂਥ ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿੱਚ

ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪੀਲੇ ਬੀਚਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਏ - ਲੂਵਰ, ਇੱਕ ਗਰਮ, ਗਰਮ ਇਤਾਲਵੀ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ, ਇੱਕ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਗੰਧ ਵਾਂਗ ਨਿਕਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਤਰਾ ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਵੇਨਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਡੋਲਾ 'ਤੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਮੈਟਰਹੋਰਨ 'ਤੇ ਚੀਕਿਆ। ਪ੍ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਕਾਫਕਾ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੰਬਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।

ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੀ, ਪਰ ਇੰਨਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰ ਆਏ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਬੇਕਾਬੂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰੋਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਹੈ ਨਾ?

ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਐਪੀਫਨੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ! ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਮੈਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ - ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹਾਂ!"

ਇਹ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਪਲ ਮੈਂ ਜੋ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਉਹ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਝਟਕਾ ਸੀ—ਜਿਵੇਂ ਅਚਾਨਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਫੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਢੇਰ ਮਿਲਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ! ਇਹ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਟੱਟੀ ਸਿੰਡਰੋਮ! ਮੈਂ ਇਹ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਮੈਂ! ਅਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਪਲ ਯਾਦ ਆਇਆ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੱਲ ਹੈ: ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ! ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਮ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਗੇ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਡਰਾਈਵਾਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਸਿੱਖਣਾ, ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਉਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ।

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਅਸੀਂ ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਪਾਰਕ ਗੁਏਲ ਗਏ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਰਕ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਐਂਟੋਨੀ ਗੌਡੀ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਨਹਾਊਸ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ, ਡ੍ਰੈਗਨ ਫਟਦੇ ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਗਭਗ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਿਵੇਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਠੋਕਰ ਖਾਧੀ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ - ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ: ਗਲਤ ਆਕਾਰ, ਗਲਤ। ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਐਪੀਫਨੀਜ਼ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆ ਗਿਆ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸੋਪ ਓਪੇਰਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਦੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਐਲਾਨ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਲੋਬਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ ਦੇ ਯੁੱਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਸੀ - ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਦਹਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ" ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ1 - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਰੱਜ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਿਆ। 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚਰਚਾ ਸੀ; ਇਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ - ਅੰਤ ਵਿੱਚ - ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਲਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨਾਮਕ ਰਸਾਇਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਅਜੀਬ, ਨਿਰੰਤਰ, ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀ ਜੋ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮੇਰੀ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਸੀ - ਚੋਣਵੇਂ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਿਹਿਬਟਰਜ਼ (SSRIs) - ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਹਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਕੱਢੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।

ਉਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੀ - ਪਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਇਹ ਕਾਲਪਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਖਰਾਬੀ ਹੈ।

ਉਸਨੂੰ ਧੱਕਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਕ ਚੁੱਕਾ ਸੀ।2 ਮੈਂ ਸੇਰੋਕਸੈਟ (ਜਾਂ ਪੈਕਸਿਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਲੈ ਕੇ ਦਸ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੀ - ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਦੱਸੇ ਜੋ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ: ਕੀ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੁੱਛਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਖਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਚੰਗੀ ਸੀ। ਯਕੀਨਨ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ; ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਯਕੀਨਨ ਇੰਨਾ ਨਾਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਅਗਲੇ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਡਾਕਟਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਵਾਈ ਲਈ ਨੁਸਖ਼ੇ ਲਿਖਦੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ - ਜੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਸਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਬੇਰਹਿਮ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਉਹ ਯਾਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਛੱਡੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿੰਨੀ ਮੂਰਖਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹੋ?

ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਣਗੇ, ਪਰ ਉਸ ਰਾਤ, ਮੇਰੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਗਰਮ ਲਹਿਰ ਦੌੜ ਰਹੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਧੜਕਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਨੇਪਸ ਦਾ ਕਰਾਹਣਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਚੀਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਮਿਕਸ ਟੇਪ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੋਵਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਰਸਾਇਣਕ ਕਵਚ ਨਾਲ, ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉੱਥੇ, ਮੈਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਬਣ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀ - ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ "ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ" ਸਮਝਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਚਕੀਲਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਸੱਚ ਸੀ - ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਪਸੀਨਾ ਵਹਾਉਂਦਾ ਪਵਾਂਗਾ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਵਾਲੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕੀਮਤ ਸੀ। ਅਤੇ - ਦੇਖੋ! - ਮੈਂ ਹੁਣ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪਲ ਅਚਾਨਕ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੀ 20 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਨੂੰ 30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ; ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੱਟੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣ ਗਈਆਂ।

ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ; ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਉਦਾਸੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ; ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ; 30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ 40 ਬਣ ਜਾਂਦਾ; 40 50 ਬਣ ਜਾਂਦਾ; ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਨੀਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, 60 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ। ਹਰ ਵਾਰ, ਮੈਂ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ; ਹਰ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ; ਹਰ ਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣ ਯੋਗ ਸੀ।

ਮੈਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਿਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ SSRIs ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੱਤਰਕਾਰ ਬਣਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ - ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ

ਵਹਾਅ ਸੀ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਾਂ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ। ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਨ, ਮੈਂ ਸਮਝਾਇਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਸਬੂਤ ਹਾਂ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ - ਪਰ ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਧੂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ, ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਹ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੀ। ਪਹਿਲਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ: ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਰਾਬੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੀ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਦਵਾਈਆਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਪਸੰਦ ਆਈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

~

ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਸੁਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ) ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਇਹ ਕੁਝ ਜਨਮਜਾਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ।

~

ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਕੰਮ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਰਹੱਸਾਂ ਤੋਂ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ - ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮੈਂ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਇੱਥੇ ਪਹਿਲਾ ਰਹੱਸ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। "ਇਹ ਅਜੀਬ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਉਦਾਸ ਹੋ।" ਮੈਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? "ਖੈਰ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, 3 "ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।"

ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਲ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ। ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਰਹੀ

ਹੈ, ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਸੀ - ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਜੋ ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ ਦੇ ਇੱਕ ਬੀਚ 'ਤੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਉੱਚੀ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਸੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਨੂੰ ਪਛਾੜ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਰਾਹਤ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਲਬੁਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੰਬਦੀ ਹੋਈ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਲੱਗਣਗੇ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੇਕਾਰ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਬੇਕਾਰ ਹੈ; ਇਹ ਸਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਅੰਤ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਤੂਫ਼ਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਰਹੱਸ ਜੋ ਮੈਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸੀ: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਦਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਗਲਤ ਸੀ। ਕਿਉਂ?

~

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਵਾਪਰੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਪਈਆਂ, ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਮੈਡੀਕਲ ਲੇਬਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਨ - ਇਹ ਉਹ ਸਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ: ਪੁਰਾਣੇ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਅਤੇ ਵੈਲੀਅਮ ਵਰਗੇ ਟ੍ਰੈਂਕੁਇਲਾਈਜ਼ਰ, ਰਸਾਇਣਕ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਬਿਤਾਇਆ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਕੋਈ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ, ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਗੋਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਸੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਸੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੀ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਲ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਿਰਧਾਰਤ, ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਅੱਜ ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਬਾਲਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੱਧ-ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ; ਅਮਰੀਕੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਤੇਜਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਹੁਣ ਇੰਨੇ

ਵਿਆਪਕ ਹਨ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੋਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਏ ਹਨ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿਅਕਤੀ 7 ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਨੋਰੋਗ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੂਕੇ8 ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ: ਜਦੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਲਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।9 ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਹਾਂ।

ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਦੁਖੀ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਸਾਇਣ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਰਹੱਸ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਲਝਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਸੀ: ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ? ਕੀ ਬਦਲਿਆ?

~

ਫਿਰ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੀਹ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ, 10 ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੰਗਾ ਪਾਇਆ। ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀਆਂ ਕੋਮਲ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਦਾਸ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੀ - ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ - ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਜੋ ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੈਕਸਿਲ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਪੈਕ ਨੂੰ ਧੋਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਰਹੱਸ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਡੀਕਦੇ ਹੋਏ ਮਿਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਲਗੱਡੀ ਦੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਬੱਚੇ, ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੇਰੀ ਨਜ਼ਰ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਸੀ? ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਿਉਂ ਸਨ?

ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਰਹੱਸ ਸੀ, ਜੋ ਇਸ ਸਭ ਉੱਤੇ ਲਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕੀ ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਜੇ ਹਾਂ - ਤਾਂ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਟਾਲ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੱਸੇ ਵਾਂਗ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਿਪਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜੀ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਇੱਕ ਬੇਸਬੰਧ ਜਾਨਵਰ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਰਹੱਸਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ - ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੇਪਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ - ਪਰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਭਟਕਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ - ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦ ਸਕ੍ਰੀਮ: ਦ ਫਸਟ ਐਂਡ ਲਾਸਟ ਡੇਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਵਾਰ ਔਨ ਡਰੱਗਜ਼ - ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੈਕਸੀਕਨ ਡਰੱਗ ਕਾਰਟੈਲ ਲਈ ਹਿੱਟ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗਿਆ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨਾ - ਮੈਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ - ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।

ਅਤੇ ਫਿਰ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਅਣਦੇਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ, ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਚਾਲੀ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੇ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਸੀ - ਇੰਡੀਆਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਮੀਸ਼ ਪਿੰਡ, ਬਗਾਵਤ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰ ਰਿਹਾ ਬਰਲਿਨ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲੀਅਨ ਸ਼ਹਿਰ ਜਿਸਨੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਸੀ, ਇੱਕ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਜਾਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੋ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਧਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ - ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉੱਤੇ ਤਾਰ ਵਾਂਗ ਫੈਲ ਰਹੀ ਬਿਪਤਾ ਬਾਰੇ।

~

ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਸਨ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਲੱਗਿਆ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ। ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਉੱਠਦੇ ਅਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਉਤਸੁਕ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰੌਬਰਟ ਕੋਹਲੇਨਬਰਗ ਨਾਲ ਬੈਠਾ। ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ - ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ - ਉਸਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ "ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨੇ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।" ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, "ਨਿਦਾਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਓਵਰਲੈਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।" ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤ ਰੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਹਨ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ (ਕਹਿਣ ਲਈ) ਨਮੂਨੀਆ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਲੱਤ ਹੋਣਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਸਬੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ "ਗੜਬੜ" ਹੈ, ਉਸਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਰੌਬਰਟ ਦਾ ਪੱਖ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ - ਜੋ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਸੰਸਥਾ ਹੈ - ਨੇ 12 ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਦਾਨਾਂ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ," ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੈਂਡਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਗਾਣੇ ਦੇ ਕਵਰ ਵਰਜਨ ਵਾਂਗ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਡਾਊਨਬੀਟ ਈਮੋ ਬੈਂਡ ਦਾ ਕਵਰ ਵਰਜਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਚੀਕਦੇ ਹੈਵੀ ਮੈਟਲ ਸਮੂਹ ਦਾ ਕਵਰ ਵਰਜਨ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਡਰਲਾਈਂਗ ਸ਼ੀਟ ਸੰਗੀਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਜੁੜਵੇਂ ਹਨ।13

~

ਦੂਜਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਨੌਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ: ਮੈਂ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਹਫ਼ਤਾ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੇ।

ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਜ਼ਰ ਆਇਆ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਉਹ ਤਾਕਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਹੋਰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ - ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲੀ ਗੁਆਉਣਾ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣਾ ਇੱਕ ਚੱਟਾਨ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਮੈਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਬਰਛੇ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਧਾਰਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਧੱਕੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਜੋ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪਛਾਣ ਲੈਣਗੇ ਜੋ ਮੈਂ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

~

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਅੰਤਮ ਨੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਲਿਆਂਦਾ ਸੀ। ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਗਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਅ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ।

ਸਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦੋ ਕਹਾਣੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ "ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ" ਸਮਝਦਾ ਰਿਹਾ - ਭਾਵ ਇਹ ਅਸਲੀ, ਕਾਲਪਨਿਕ, ਨਕਲੀ, ਇੱਕ ਭੋਗ-ਵਿਲਾਸ, ਇੱਕ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫਿਰ, ਅਗਲੇ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ "ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ" ਸੀ - ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੀ।

ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਹਾਣੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਧ ਰਹੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ, ਮੈਂ ਖੋਜਿਆ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਨੌਂ ਸਾਬਤ ਕਾਰਨ ਹਨ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ), ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ - ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਲੜਿਆ। ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਭਰੀ ਖਿਸਕਾਅ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਲੜਾਈ ਸੀ।14

ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਧਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਡਰਾਇਆ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਸਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕੀ ਸੀ: ਅਸਲ ਹੱਲ।

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਸਮਝ ਆਇਆ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਮੇਰੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ - ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਅਸਲ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਸਾਡੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਇੰਨਾ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੱਚੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ

ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ

ਅਧਿਆਇ 1

ਛੜੀ

ਡਾ. ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਹੈਰਾਨ ਸੀ। ਪੂਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਹਿਰ ਬਾਥ ਵਿੱਚ - ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ - ਕੁਝ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਅਧਰੰਗੀ ਸਨ, ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੁਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਠੀਏ ਨਾਲ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਗਏ ਸੀ, ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ - ਇਹ ਗੱਲ ਫੈਲ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ।

ਜੌਨ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਨੈਕਟੀਕਟ ਤੋਂ ਐਲੀਸ਼ਾ ਪਰਕਿਨਸ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੋਟੀ ਧਾਤ ਦੀ ਡੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੇਟੈਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਨੇ "ਟਰੈਕਟਰ" ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਲੈਣਗੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਟਰੈਕਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਏਗਾ ਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਡੰਡੇ ਬਿਜਲੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ, ਟਰੈਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਹ ਟਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਚਲਾ ਦੇਣਗੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਛੂਹੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਸ਼ਾਇਦ ਜਲਣ ਵੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਦਰਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੂਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ - ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਗਈ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਤੜਫ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਧ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀੜਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਘੱਟ ਗਈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ - ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ।

ਡਾ. ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਜੋ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਿਆ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਿ ਦਰਦ

ਇੱਕ ਅਸ਼ੁੱਧ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਕਵਾਸ ਸੀ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਨ, ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮੂਰਖ ਹੀ ਟਰੈਕਟਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਜੌਨ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਬਾਥ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਲੱਕੜ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਦਾ ਲੰਬਾ ਟੁਕੜਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਧਾਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਨਕਲੀ "ਟਰੈਕਟਰ" ਬਣਾਇਆ ਸੀ - ਇੱਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦੇ ਗੁਪਤ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਪੰਜ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਗਿਆ ਜੋ ਗਠੀਏ ਸਮੇਤ ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪਰਕਿਨਸ ਛੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੱਤ ਜਨਵਰੀ 1799 ਨੂੰ, ਪੰਜ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗਵਾਹਾਂ ਵਜੋਂ ਉੱਥੇ ਲੈ ਕੇ, ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਛੜੀ ਚਲਾਈ। ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਉਸਨੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲਿਖਿਆ, "ਚਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਝੂਠੇ ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਾਹਤ ਦਿੱਤੀ।" ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸਦਾ ਗੋਡਾ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਦਰਦਨਾਕ ਸੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ - ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਇਆ।

ਜੌਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਜੋ ਕਿ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਸੀ, ਨੂੰ ਇਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਦੋਸਤ ਨੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਜਵਾਬ ਲਿਖਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਕਲੀ ਟਰੈਕਟਰ - ਜੋ ਕਿ ਧਾਤ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਇੱਕ ਸੋਟੀ ਸੀ - ਨੇ ਵੀ ਉਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਰੌਬਰਟ ਥਾਮਸ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਚਾਲੀ-ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਭਿਆਨਕ ਗਠੀਏ ਦਾ ਦਰਦ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਿਆ - ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਕਿੱਲਾਂ ਨਾਲ ਠੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਛੜੀ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੇ ਚਾਰ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਕਈ ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਛੜੀ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਮੈਨਟੇਲਪੀਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਛੜੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉਹ ਇੱਕ ਲੱਕੜ ਦੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਨਟੇਲਪੀਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਉੱਪਰ ਸੀ।

ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸਨ: ਕੀ ਇੱਕ ਸੋਟੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਧਾਤ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਤੰਬਾਕੂ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਧਾਤ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। "ਉਸੇ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ," ਉਸਨੇ ਸੁੱਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। "ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਤਸੁਕ ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਮੈਂ ਕਦੇ ਗਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਡਰਦੇ ਸੀ," ਇੱਕ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੁਹਰਾਇਆ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਿਆ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਦਿਲੋਂ ਕਿਹਾ: "ਰੱਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੀਸ ਦੇਵੇ, ਸਰ।"

ਰਹੱਸਮਈ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਮਤਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਗਏ।

ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?1

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਹਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਉਂ - ਉਹਨਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬਹਿਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਨਾਮ ਇਸ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਖੋਜਾਂ ਬਾਰੇ, ਉਸਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੇਪਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦ ਐਂਪਰਰ'ਸ ਨਿਊ ਡਰੱਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੋ ਜਵਾਬ ਸਨ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ; ਉਸਦੇ ਦਾਅਵੇ ਬੇਤੁਕੇ ਜਾਪਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਉਲਟ ਸਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰ ਕੇ ਸੁੱਟ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮੈਸੇਚਿਉਸੇਟਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਗਿਆ, ਉਹ ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਐਸੋਸੀਏਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀ।

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਆਪਣੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਲੇਟੀ ਵਾਲਾਂ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਰਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ, ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ, ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਆਈਆਂ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਘੱਟ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਨਵੇਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ, ਜਿਸਨੂੰ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਰਵਿੰਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮੂਹ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਪਰ ਇਰਵਿੰਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਮਾਹਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜੋ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਝੂਠੀ ਛੜੀ ਲਹਿਰਾਈ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਇਲਾਜ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਹੇਗਾਰਥ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ

ਗਈ ਕਹਾਣੀ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਮੰਨ ਲਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਧਾਤ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਹੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ - ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਵਰਗੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਪਲੇਸਬੋ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਏ ਹਨ। ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ - ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਇੱਕ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਪੇਟ ਦੇ ਅਲਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ - ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ ਸਹਿਯੋਗੀ ਫੌਜਾਂ ਨੇ ਨਾਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਇਆ, ਤਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਭਿਆਨਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮਾਂ ਅਕਸਰ ਅਫੀਮ-ਅਧਾਰਤ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। 4 ਹੈਨਰੀ ਬੀਚਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਵਿਗਿਆਨੀ - ਜੋ ਕਿ ਮੋਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਤਾਇਨਾਤ ਸੀ - ਚਿੰਤਤ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਰਫਿਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਰਫਿਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਚੀਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਜਾਂ ਚੀਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ।

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ, ਇਰਵਿੰਗ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਹਾਰਵਰਡ ਵਿਖੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਹਰੀ ਹਸਤੀ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਪਲੇਸਬੋ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ: ਇੱਕ ਨੂੰ ਅਸਲ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖੰਡ ਦੀ ਗੋਲੀ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਲੇਸਬੋ) ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਵੇਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਲੇਸਬੋ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਗਾਈ ਸੈਪਰਸਟਾਈਨ ਨਾਮ ਦਾ

ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਇਜ਼ਰਾਈਲੀ - ਇਰਵਿੰਗ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਤਸੁਕ ਸੀ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਗਾਈ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿੰਨਾ? ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਤੱਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਈ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਨਵੇਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਜਗ੍ਹਾ ਸਨ - ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਰਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈ ਦੋਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਸਾਇਣਕ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਮੂਲੀ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਸਾਇਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਰਨ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂਚਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ - ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਖੰਡ ਦੀ ਗੋਲੀ, ਜੋ ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਦੀ ਛੜੀ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੀਜੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ - ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਖੰਡ ਦੀ ਗੋਲੀ ਨਹੀਂ; ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਰਵਿੰਗ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੀਜਾ ਸਮੂਹ, 5 ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। "ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ," ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, "ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਉਪਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।" ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਲੇਸਬੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਰ ਕੋਈ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਦਰ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਜ਼ੁਕਾਮ ਉਪਾਅ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਦਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਜੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਲਈ ਇਰਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੋ ਹੁਣੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜੋ ਖੰਡ ਦੀ ਗੋਲੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ

ਸਨ। ਜੋ ਬਚਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਜੋੜੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਮਿਲਿਆ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਗਿਆ।

ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੁਦਰਤੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਨ, 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 6 ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਸਲ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਨ। "ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ," ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਬਰਿਜ, ਮੈਸੇਚਿਉਸੇਟਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਗਲਤ ਕਰ ਲਏ ਹਨ - ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤੀ ਸੀ। ਗਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ, "ਇਸ ਡੇਟਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ," ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇਸ 'ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। "ਮੈਂ ਸਪ੍ਰੈਡਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਿਆ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਗਲਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ - ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਡੇਟਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਬਣਾਇਆ।

ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਈ-ਮੇਲ ਮਿਲੀ - ਇੱਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਕੈਂਡਲ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੀ ਖੁਰਚਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਲ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਸ਼ੇਰਲਾਕ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ।

~

ਈ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ, ਥਾਮਸ ਜੇ. ਮੂਰ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਰਵਿੰਗ ਦੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਇਸਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ।

ਈ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੋ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਦੇਖੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੱਲ ਸੀ। ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੋਜ ਵੱਡੀਆਂ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਖੋਜ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾ ਸਕਣ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ (ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) KFC ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ "ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪੱਖਪਾਤ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।7 ਡਰੱਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਦੇ ਵੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿਰਫ ਚੋਣਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਟਿੰਗ ਰੂਮ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ

ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਈ-ਮੇਲ ਨੇ ਇਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਥਾਮਸ ਮੂਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਾਰੇ ਡੇਟਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ। ਇੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (FDA) ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰਤ ਡਰੱਗ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਾਇਲ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦੇ ਹਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮਾੜੇ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਲਫੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀਹ ਵਾਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹੀ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋ-ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਸਬੁੱਕ ਜਾਂ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ, ਮੇਰੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਘਿਣਾਉਣੇ)। ਪਰ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ - ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ - ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੈਲਫ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ FDA ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਈ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਐਕਟ ਰਾਹੀਂ ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕੇ, ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਥਾਮਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ - ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ, ਪੈਕਸਿਲ (ਉਹ ਦਵਾਈ ਜੋ ਮੈਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ), ਜ਼ੋਲੋਫਟ, ਐਫੈਕਸੋਰ, ਡੁਰੋਨਿਨ, ਅਤੇ ਸੇਲੇਕਸਾ - ਲਈ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੇਟਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਸ਼ੈਰਲੌਕ ਹੋਮਜ਼ ਦੇ ਵੱਡਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ - ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ - ਚੋਣਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਦ ਤੱਕ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ ਲਈ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਇਲ ਵਿੱਚ, ਦਵਾਈ 245 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਪਰ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਤਾਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ। ਉਹ ਸਤਾਈ ਮਰੀਜ਼ 9 ਉਹ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਸੀ।

ਇਰਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਈ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ - ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਸਲ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ - ਉਹ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਖੰਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿੰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈਮਿਲਟਨ ਸਕੇਲ ਨਾਮਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਖੋਜ 1959 ਵਿੱਚ ਮੈਕਸ ਹੈਮਿਲਟਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਹੈਮਿਲਟਨ ਸਕੇਲ 0 (ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਛਾਲ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ) ਤੋਂ 51 (ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ)

ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇਣ ਲਈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੈਮਿਲਟਨ ਸਕੋਰ ਵਿੱਚ ਛੇ-ਪੁਆਇੰਟ ਦੀ ਛਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਜੋ ਪਾਇਆ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਅਸਲ ਡੇਟਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪੀਆਰ ਫਿਲਟਰ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਹੈਮਿਲਟਨ ਸਕੋਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ 1.8 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੈ।

ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮੱਥੇ ਟੇਢਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਔਸਤ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ - ਕਿ ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਦੇ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਏ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਂਗ, ਕਹਾਣੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ, ਪਰ ਫਿਰ ਉਹ ਵਾਪਸ ਡੁੱਬ ਜਾਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਅੰਤਰੀਵ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਖਾਇਆ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਸਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਲ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਅਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਨਾਲ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ - ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ? ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।

ਇਰਵਿੰਗ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੋਵੇ - ਇਹ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੰਮ ਦੇ ਉਲਟ ਸੀ - ਪਰ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਡੇਟਾ ਮੇਰੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲਣ ਦੇਣਾ।" ਉਸਨੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਅਧਿਐਨਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਬੇਦਾਗ ਵਿਗਿਆਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ।

~

ਜਦੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਰਨਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟੱਕਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਡਾਟਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਗਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ - ਜੇ ਕੁਝ ਹੈ - ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਭਰੀ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ "ਗੰਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰਾਜ਼" ਰਿਹਾ ਹੈ10 ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਨ। ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਕੂਪ ਹੈ, ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਜਾਣ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ। ਦਰਅਸਲ, ਉਸਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਖੋਜਿਆ ਸੀ ਜੋ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਤਾ ਸੀ।

~

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇਹਨਾਂ ਖੁਲਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈਸ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਾਈ - ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡਾ. ਵਾਟਸਨ - ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆਇਆ। ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਰੋ ਪਈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ - ਉਸਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ - ਝੂਠੀਆਂ ਸਨ।

"ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ [ਪ੍ਰਭਾਵ] ਪਲੇਸਬੋ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਹਿੱਸਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਸਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਉਸਨੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

~

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਇਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੀਕ ਹੋਇਆ ਅਧਿਐਨ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਮੈਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਸੀ।

ਸੇਰੋਕਸੈਟ (ਜਿਸਨੂੰ ਪੈਕਸਿਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ, ਗਲੈਕਸੋਸਮਿਥਕਲਾਈਨ, ਨੇ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਰਾਇਲ ਕੀਤੇ ਸਨ ਕਿ ਕੀ ਸੇਰੋਕਸੈਟ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪਲੇਸਬੋ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ; ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾਏ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਅੰਸ਼ਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ: "ਪੈਰੋਕਸੈਟਾਈਨ [ਦਵਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਾਮ] ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।"

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚਰਚਾ ਵੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੀਕ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੂਤਰ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ: "ਇਹ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੈਰੋਕਸੈਟਾਈਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰੇਗਾ।" ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ - ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਕਮਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ, 11 ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਐਲੀਅਟ ਸਪਿਟਜ਼ਰ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠ ਲਈ ਨਿਊਯਾਰਕ ਰਾਜ ਵਿੱਚ 2.5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੈਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਲੈਂਸੇਟ ਨੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚੌਦਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਸਬੂਤ - ਫਿਲਟਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਅਸਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ - ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ। ਜਰਨਲ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ।12

ਇਹ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੋੜ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਦਵਾਈ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਕੰਪਨੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਸੀ - ਪਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਚਾਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।13

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹੇ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖੁਲਾਸੇ ਸਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਜੇ ਆਉਣਾ ਬਾਕੀ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 2

ਅਸੰਤੁਲਨ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਨਿਗਲ ਲਿਆ, ਉਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਉਪ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਲ ਗੋਰ ਦੀ ਪਤਨੀ ਟਿਪਰ ਗੋਰ1 ਨੇ USA Today ਅਖਬਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। "ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਮੈਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੈਸ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ - ਮੇਰੇ ਸਮੇਤ - ਇਹੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ-ਬੂਸਟਿੰਗ ਦਵਾਈਆਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਚੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ - ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ - ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕੀ ਸਬੂਤ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ2 ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ?

~

ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, 3 ਇਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, 1952 ਦੀਆਂ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਟੀਬੀ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਰੀਡੀਅਰ ਵਿੱਚ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਨੱਚਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਮਾਰਸਿਲਿਡ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਆਈ ਸੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਟੀਬੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਟੀਬੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਿਆ - ਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਸਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸਨੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ - ਕੁਝ ਨੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਨੱਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਤਰਕਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ - ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਆਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਨ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ) - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਇਪ੍ਰੋਨਿਡ ਅਤੇ ਇਮੀਪ੍ਰਾਮਾਈਨ ਸੀ। ਤਾਂ ਫਿਰ, ਲੋਕ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੇ, ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਅਤੇ

ਜੋ ਵੀ ਸੀ - ਕੀ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੱਕ ਇਹ ਸਵਾਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਟਕਿਆ ਰਿਹਾ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ 1965 ਵਿੱਚ, ਐਲੇਕ ਕੋਪੇਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ। ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ, ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ? ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਅੰਗ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ ਸਨ," ਡਾ. ਗੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ, ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਦੱਸਦਾ ਹੈ। "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ - ਇੱਕ ਸੁਝਾਅ ਵਜੋਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ "ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇੱਕ ਕਟੌਤੀਵਾਦੀ ਸਰਲੀਕਰਨ" ਸੀ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸਨੂੰ "ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਡੇਟਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ" ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਪਰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਬਰਿਊ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਹੀ ਸੀ - ਜੇਕਰ ਘੱਟ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਬਰਿਊ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਤੇ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ - ਉਹ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।7 ਦਰਅਸਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਡ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।

ਮੈਂ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡੇਵਿਡ ਹੀਲੀ, ਨੂੰ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਉੱਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਸਬੇ, ਬੈਂਗੋਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਇਤਿਹਾਸ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਘੱਟ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ: "ਇਸਦਾ ਕਦੇ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਦੇ ਵੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਾਪੀ ਸੀ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਸੀ, 'ਦੇਖੋ, ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ' ... ਇਸਦਾ ਕਦੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਸੀ8।" ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਸਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ "ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਅਰਥ ਵਿੱਚ 'ਕ੍ਰੈਡਿਟ' ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਦੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਖੇਤਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।" ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ9। ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਂਡਰਿਊ ਸਕਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਣਾ "ਬਹੁਤ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-

ਵਿਗਿਆਨਕ ਹੈ।"10

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਟਿਪਰ ਗੋਰ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰੂਪਕ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਸੰਤੁਲਨ ਜਿਸਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ (ਪਰ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਪੀਆਰ ਟੀਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵਜੋਂ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ। ਠੀਕ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ: ਜੇ ਇਹ ਘੱਟ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ11 ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਉਸ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਤਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਜੇਕਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਉਸ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਅਜੀਬ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਉਹ ਲੱਭਦਾ ਰਿਹਾ। ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ, ਨੋਰੇਪਾਈਨਫ੍ਰਾਈਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣ, ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ - ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹੀ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ: ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੈ? ਸਿਰਫ਼, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਲੱਭੀ: ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਦੀ ਛੜੀ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ: ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਰਵਿੰਗ ਇਹ ਮੰਨਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ "ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹਾਦਸਾ" ਹੈ, ਜੋ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜੋ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ ਉਸਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝ ਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਉਸ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਵੇਚ ਕੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਇਰਵਿੰਗ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ

ਮੁੱਢਲੀ ਵਿਆਖਿਆ ਟੁੱਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। "ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ" ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਟੁੱਟਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਿਊਰੋਕੈਮੀਕਲ ਰੰਪਟੀ ਡੰਪਟੀ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਸ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇ ਨਾਲ।

~

ਮੈਂ ਇਰਵਿੰਗ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਕੀਤਾ ਸੀ - ਪਰ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੁਕ ਗਿਆ, ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹ ਸਭ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮਿਲੇ।

"ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ", ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕਰੀਫ13 - ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਹਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਾਇਆ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ "ਰਸਾਇਣਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ" ਦਿਮਾਗ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਹਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਉਹ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਵਿਚਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, "ਇੱਕ ਮਿੱਥ" ਹੈ, ਉਸਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੇਚੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ. ਲੂਸੀ ਜੌਨਸਟੋਨ14 ਹੋਰ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਨ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕੁਝ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹ ਲਗਭਗ ਬਕਵਾਸ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੌਫੀ 'ਤੇ ਕਿਹਾ। ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਸਿਧਾਂਤ "ਇੱਕ ਝੂਠ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, 'ਓਹ, ਖੈਰ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੈ।' ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

~

ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼—ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—ਇੰਨੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹਨ: ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ JFK ਤੋਂ LAX ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਉਡਾਣ ਵਿੱਚ ਉਤਰਿਆ ਹਾਂ, ਸਿਰਫ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਪੂਰੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਉਡਾਇਆ ਸੀ। ਯਕੀਨਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ? ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਦੇ

ਅਨੁਸਾਰ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀਆਂ?

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੋਹਰੀ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੌਨ ਇਓਨੀਡਿਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਮੰਥਲੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ "ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਵੇ।"16 ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚੇ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ: "ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਟਰਾਇਲ ਚਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ "ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਗਰੀਬ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਫੰਡਿੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ... [ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ] ਇਸ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ... [ਨਤੀਜੇ] ਕਿਵੇਂ ਲਿਖੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।" ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। "ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ17 ਜੋ [ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਵਿਗਿਆਨਕ] ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ।"

ਇਹ ਸਬੂਤ ਫਿਰ ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ, ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ, ਇਹ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੈ)। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮਾਜ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ: ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਇਸਦਾ ਕੇਸ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੈਫਰੀ ਸਾਡੇ ਲਈ, ਜਨਤਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਇਓਐਨਿਡਿਸ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਇਸ ਮੈਚ ਵਿੱਚ, ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਟੀਮ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਗਏ ਨਿਯਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ - ਜੋ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦੋ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ 998 ਇਹ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਅਤੇ ਦੋ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

"ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ," ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਇਓਨੀਡਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇਹ ਖੇਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ

ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।" ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। "ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਹ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਹੈ, ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। "ਪਰ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, "ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਂ SSRIs [ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ] ਲਵਾਂਗਾ।"

ਮੈਂ ਹੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਇਹ ਮੇਰੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਟਕ ਗਿਆ।

~

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਰਵਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਹਾ—ਤਾਂ ਕੀ? ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਾਦੂ ਕਿਉਂ ਤੋੜਨਾ ਹੈ? ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ: ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਹਨ, ਪਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਬੇਸ਼ੱਕ," ਇਰਵਿੰਗ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।" ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਇਆ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਬੰਦ ਕੀਤਾ, ਭਾਰ ਲਗਭਗ ਘਟਦਾ ਦੇਖਿਆ। "ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ SSRIs [ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ] ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ SSRIs ਲਈ ਦਰ ਇਲਾਜ-ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਿਨਸੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦੇ ਲਗਭਗ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਨ," ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪੈਕਸਿਲ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਕਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ। ਇਸਨੇ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਸੈਕਸ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

"ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, [ਇਹ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ] ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ," ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ। "ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਗਰਭਪਾਤ [ਅਤੇ] ਔਟਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।" ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਲਗਭਗ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਕਢਵਾਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।19

ਇਸ ਲਈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ।" ਇਰਵਿੰਗ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਂਟ ਜੌਨ ਵੌਰਟ ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ - ਬੇਸ਼ੱਕ - ਸੇਂਟ ਜੌਨ

ਵੋਰਟ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਟੈਂਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਕਮਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਇਰਵਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਕਿਹਾ, ਇੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ "ਦੋਸ਼ੀ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

~

1802 ਵਿੱਚ, ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਨੇ ਛੜੀਆਂ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਪਰ ਇਹ ਛੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੂਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾਇਆ।20 ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧੋਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਛੜੀਆਂ ਵੇਚੀਆਂ ਸਨ - ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਖੁਦ ਹੇਗਾਰਥ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਕਵਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। "ਖੁਫੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੰਗਾਮਾ ਕੀਤਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ," ਉਸਨੇ ਲਿਖਿਆ। "ਇੱਕ ਜਵਾਬੀ ਘੋਸ਼ਣਾ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਸਨ" - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ - ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਛੜੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਡੇਟਾ, ਜੋ ਕਿ FDA ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦਾ ਪਲੇਸਬੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ, ਪੈਕਸਿਲ, ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧੋਖੇ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਪਰ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨੀ - ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ - ਕਿਰਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਲੀਲਾਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਅਜੇ ਵੀ - ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ - ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਜਿਸਨੇ - ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜੀਵਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ - ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਵਿਆਪਕ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵੇਚੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ: ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੈਂਟ ਨਹੀਂ ਲਿਆ।

~

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, 21 ਡਾ. ਪੀਟਰ ਕ੍ਰੈਮਰ ਰ੍ਹੋਡ ਆਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ, ਜੋ ਨਵੀਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਦਲ ਗਏ ਸਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਸੀ; ਉਸਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ, ਉਹ "ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ" ਬਣ ਗਏ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਸੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੇ ਜੋ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ,

ਲਿਸਨਿੰਗ ਟੂ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ, ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਬਣ ਗਈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਪੀਟਰ ਨੇ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਰੱਖਿਆ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ, ਤਾਂ ਪੀਟਰ - ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬ੍ਰਾਊਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ - ਡਰ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਇਰਵਿੰਗ ਦੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ, 22 ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ, ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ - ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਜਨਤਕ ਬਹਿਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਦਲੀਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਰਵਿੰਗ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਰਾਇਲਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਹਨ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਤਰਾਜ਼ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਸੋਚਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਡਰੱਗ ਟ੍ਰਾਇਲ ਸਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਦੋ ਸਨ - ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿੱਚ, ਪਲੇਸਬੋ ਨੇ ਡਰੱਗ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ, ਪਲੇਸਬੋ ਨੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

ਪੀਟਰ ਨੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗਲਤੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਰਵਿੰਗ ਜਿਸ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਟ੍ਰਾਇਲ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਦਰਮਿਆਨੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ, ਪੀਟਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਔਸਤ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, 24 ਹਲਕੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਕ ਆਪਣਾ ਸੁਆਦ ਗੁਆ ਦੇਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਿੰਟ ਅਤੇ ਪਿੰਟ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ, ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਗਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਡੇਟਾ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ, ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਸਨੇ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।25

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਟਰ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਲੀਲ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ। ਇਹ ਇਰਵਿੰਗ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਉਸਦੇ ਕੇਸ ਦਾ ਦਿਲ ਹੈ।

~

2012 ਵਿੱਚ, ਪੀਟਰ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਰਾਇਲ ਦੇਖਣ ਗਿਆ, ਜੋ ਇੱਕ

ਸੁੰਦਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਘਣ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਘਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਕੰਪਨੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਟਰਾਇਲ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲ ਲੈਣਗੇ, ਪਰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: $40 ਅਤੇ $75 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਟਰਾਇਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜੋ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹਤਾਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੀਟਰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਤੋਂ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬੁਫੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਸੀ - ਥੈਰੇਪੀ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਾ ਸੀ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਘੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰੀਬੀ-ਪੱਧਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਰਾਇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੀਟਰ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਕਵਾਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਲਈ ਪੀਟਰ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ - ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਡੇਟਾ ਹੈ - ਅਰਥਹੀਣ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਰਵਿੰਗ ਆਪਣਾ ਸਿੱਟਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ (ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ) ਹੈ, ਪੀਟਰ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਧੋਖਾਧੜੀ ਹਨ।26

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਬਿੰਦੂ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੀਟਰ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਲਝਾ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਉਲਝਾ ਦਿੱਤਾ। ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਚਾਅਕਰਤਾ, ਪੀਟਰ ਕ੍ਰੈਮਰ, ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੇਸ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਬੇਕਾਰ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੀਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਇਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ

ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ - ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ—ਦੋਸਤਾਨਾ ਸੁਰ ਵਿੱਚ—ਪੀਟਰ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾੜੇ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਇੰਨਾ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਪੀਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ ਦੀ ਛੜੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ—ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵੀ, ਸਿਰਫ਼ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, "ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਓਨਾ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ—ਇਹ [ਇੱਕ] ਵੱਡਾ ਘੋਟਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ [ਜਿਵੇਂ] ਸਿਰਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।"

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।"

~

ਪੀਟਰ ਕ੍ਰੈਮਰ ਕੋਲ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੋ ਸਬੂਤ ਉਸਨੇ ਦੇਖੇ ਹਨ ਉਹ ਸਿਰਫ ਛੇ ਤੋਂ ਵੀਹ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਬੂਤ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਲੀਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰਾ ਸਮਰਪਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ - ਕੀ ਕੋਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 27 ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਲਾਭ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।" ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ - ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ: "ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

~

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ ਕਿ ਕੀ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ - ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ; ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੀਟਰ ਕ੍ਰੈਮਰ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਰਵਿੰਗ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਬੂਤ ਦੇ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਟੁਕੜੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

~

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨਵੇਂ SSRI ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ

ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਟਾਰ-ਡੀ ਟ੍ਰਾਇਲ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਸੀ। ਇੱਕ ਆਮ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਟ੍ਰਾਇਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਉਸ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਇਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਲਗਭਗ 67 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਰੀਜ਼ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਪਰ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਿਲਿਆ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅੱਧੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਏ। ਗੋਲੀਆਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਸਥਾਈ, ਸਹੀ ਰਿਕਵਰੀ ਮਿਲੀ28। (ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣਗੇ।)

ਇਹ ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ; ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਗਿਆ; ਮੈਂ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਵੀ ਘੱਟ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ, ਉਦਾਸੀ ਫਿਰ ਵੀ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗੀ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਟਾਰ-ਡੀ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ,29 ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ - ਮੈਂ ਆਮ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਅਨੁਭਵ ਸਿੱਧਾ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਸੀ: ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਅਨੁਭਵ ਸੀ।

ਇਸ ਸਬੂਤ ਦੀ 30 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ—ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, 65 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

~

ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੂਤ ਜਾਪਦਾ ਹੈ: ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਿੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ - ਕੁਝ ਨਾਮਵਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਜੇ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ

ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਸਲ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਸ਼ਕ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਬੂਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ: ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਹਾਣੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸਮੂਹ।

ਪਰ ਕੀ—ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ—ਕੀ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਅਧਿਆਇ 3

ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ

ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਮੈਨੂੰ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀ ਦੇਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਲਈ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ: ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੱਥਰੀਲੇ ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਰੇਲਿੰਗ ਚੁੱਕ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਐਰੀਜ਼ੋਨਾ ਵਿੱਚ ਜੋਐਨ ਕੈਸੀਆਟੋਰ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਧਾਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਾ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਉਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।

~

"ਓਏ ਪਿਆਰੇ," ਜੋਐਨ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਥੋੜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।" ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤੀ ਸੀ - ਉਹ ਐਸਪਾਰਟੇਮ ਵਾਲੀ ਗਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਬਾਉਂਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਰਹੀ: "ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਰਦਨਾਕ ਸੁੰਗੜਾਅ ਹਨ - ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।" ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਆਮ ਹੈ।"

ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਗਈ, "ਮੇਰੇ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਲੇਬਰ ਰੂਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਬਰਾ ਗਈ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਕੁਚਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ, ਫਿਰ ਤੀਹ ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਕੁਚਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦਿੱਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ। "ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ... ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਕੰਬ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਬਸ

ਕੰਬ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੰਬਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਲਈਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ... ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।"

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਆਇਆ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਜੋਐਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜੋਐਨ ਦੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ: "ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਛੋਟੀ ਕੁੜੀ ਹੈ।"

ਉਸ ਪਲ, "ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਬੈਠ ਗਈ," ਜੋਐਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦੱਸਿਆ। "ਮੈਂ ਉਸ ਪਲ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਬਣ ਗਈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਏ - ਮੈਂ ਕਿਹਾ, 'ਉਸਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ।' ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਸੀ। ਉਹ ਅੱਠ ਪੌਂਡ ਦੀ ਸੀ। ਉਸਦੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਚਰਬੀ ਦੇ ਗੋਲੇ ਸਨ। ਉਸਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੁੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗੋਲੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਿਆ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਪਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਸੰਜੋਗ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਗਿਆ - [ਅਤੇ] ਜੋ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਾਹ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ।

"ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।" ਪਰ "ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਥਾਹ ਹੈ।" ਉਸਦੀ ਧੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਜੋਆਨ ਦਾ ਭਾਰ ਅਠਾਸੀ ਪੌਂਡ ਹੋ ਗਿਆ। "ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਾਂਗੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਦੀ - ਜੇ ਮੈਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ - ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ: ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਮੈਂ ਹੁਣ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।"

ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸੀ। "ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਜਮਾਂਦਰੂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ... ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਜਣੇਪੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਫੈਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ - ਬਸ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਿੱਖਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ... ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੀ ਸੀ ਉਹ ਮੈਂ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ - ਇਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ - ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਸਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੂਡਾਸ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ।"

~

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੋਆਨ2 ਨੇ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਜੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਐਰੀਜ਼ੋਨਾ ਸਟੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਣ ਗਈ। ਉਸਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸੋਗ ਸੀ - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਦੇਖਿਆ। ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ (ਮੰਨ ਲਓ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਸਦੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼, ਜਿਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਨੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ; ਉਸਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਿਲਾਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਐਂਟੀਸਾਈਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।

ਜੋਐਨ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਦਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹ "ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ - ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਲੁਕ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।"

ਇਸ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਵਾਪਰਦੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ 'ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੇਪਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਐਂਡ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ (DSM) ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਹੁਣ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਐਡੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਪੈਨਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਈਬਲ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਅਮਰੀਕੀ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੌਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ: ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਦਾਸ ਮੂਡ, ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘੱਟਣਾ, ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਲੱਗਿਆ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਲਈ DSM ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਲੂਪੋਲ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ "ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਪਵਾਦ" ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ।3

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ (ਮੰਨ ਲਓ) ਇੱਕ ਬੱਚਾ, ਜਾਂ

ਇੱਕ ਭੈਣ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਲ ਬੀਤਦੇ ਗਏ ਅਤੇ DSM ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਏ, ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਬਦਲ ਗਈ: ਇਸਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ, ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

"ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ," ਜੋਆਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸੋਗ ਅਤੇ [ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ] ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਸੋਗ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? [ਜੇ] ਮੇਰਾ ਗੁਆਂਢੀ [ਸੜਕ ਦੇ ਪਾਰ] ਮਰ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, 'ਓਹ, ਇਹ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ,' ਪਰ ਮੈਂ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਗ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।" ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸੋਗ ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, - ਉਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ - ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਨਕਾਰਨਾ ਹੈ।

ਜੋਆਨ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਧੀ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਮੈਸਟਰ ਦੌਰਾਨ ਪਾਰਕ ਤੋਂ ਅਗਵਾ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੁਖੀ ਹੈ? ਫਿਰ ਵੀ ਇਹੀ DSM ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋਆਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਰਕਹੀਣ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸੋਗ ਦਾ ਦਰਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। "ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ," ਉਹ ਆਪਣੀ ਧੀ ਚਾਇਨੇ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। "ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਇੰਨੇ ਪੂਰੇ, ਹਮਦਰਦ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ," ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। "ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਜੋ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਕੁਝ ਘੋੜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਬਚਾਇਆ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ। "ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੇਰੀ ਸੇਵਾ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆਇਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ।"

ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਹ "ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਮੇਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ।"

~

ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ DSM ਦੇ ਲੇਖਕ - ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਦਾ ਨਿਕਾਸ - ਬਹੁਤ ਅਸਹਿਜ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਵਾਜਬ ਹੈ - ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, 4 ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਗਲਾ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਤ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਜਵਾਬ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੇ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਛੱਡ ਗਿਆ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਰਥਹੀਣ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਘਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੁਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਜਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਰ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਵਾਜਬ ਹੈ?

ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੇ ਪਤਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੇਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ DSM ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ - ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ - ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋਆਨ ਕੈਸੀਆਟੋਰ ਨੇ ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਉਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸਨੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਲਤੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇ। ਅਸੀਂ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਸੰਦਰਭ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।"5 ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੈੱਕਲਿਸਟ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਆਫ਼ਤ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ - ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਰਦ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ - ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਸਾਨੂੰ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਜੋਆਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ "ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ" ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਉਸਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਤਰਕਹੀਣ ਕੜਵੱਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੋਐਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ "ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ - ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਦਾਰ ਸਿਨੇਪਸ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਦੂ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ "ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। "ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ?" ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। "ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣਾਉਣਾ

ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ।"

ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ: "ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੋ। ਓ ਮੇਰੇ ਰੱਬਾ—ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹੀ 'ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ' ਹੁੰਦਾ। ... ਆਓ ਸੰਦਰਭ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ।" ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਮਾਂ ਦੀ ਧੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਰਦ ਨਾਲ ਚੀਕਦੀ ਅਤੇ ਚੀਕਦੀ ਹੋਈ ਜੋ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਆਈ। ਜੋ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ।

ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇੱਕ ਰਸਤੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੇਗਾ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ।

ਜੋਆਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਤਰੀਕਾ "ਇੱਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅੰਗ 'ਤੇ ਬੈਂਡ-ਏਡ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗਾ ਹੈ। [ਜਦੋਂ] ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਪਤਾ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, [ਸਾਨੂੰ] ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਡੂੰਘੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਵਧੀਏ।"

~

ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਫਿਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਸੀ। ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਦੋ ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਪਹਿਲਾ, ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸਥਿਤੀ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਣਾਅ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ। ਜੋਐਨ ਵਰਗੇ ਲੋਕ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬਹਿਸਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ DSM ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਿਖਿਆ, ਜੋ ਕਿ 2015 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇੱਕ ਹੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਗ ਦੇ ਅਪਵਾਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਿਆ। ਨਵੇਂ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ, 6 ਜਿਸਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਫੁੱਟਨੋਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ "ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ," ਜੋਐਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ।

ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਡਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਕਸਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ

ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ। ਸੰਦਰਭ ਨਾ ਦੇਖੋ। ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

~

ਜੋਆਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਉਹ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।" ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜੋ ਉਸਨੇ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਬੁੱਧੀ ਬਾਰੇ। ਉਸਨੇ ਅੱਖਾਂ ਝਪਕੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।"

~

ਜੋਐਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ - ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਆਡੀਓ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਣੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਣ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਤੱਥ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਕਈ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ: ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਦਾਸੀ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਦੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਗੁਆਚ ਗਈ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਸਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਪਵੇਗਾ - ਉਸ ਪਲ ਵੱਲ ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਫਲਤਾ ਆਈ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਚੰਦ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਝੰਡਾ

ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤ ਜੋ ਕਿ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੀ - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਈ - ਕੇਂਸਲ ਰਾਈਜ਼ ਦੇ ਖੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਦਾ ਇੱਕ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲਾ ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਾਲਾ ਉਪਨਗਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਜ਼ੀਆਂ ਨੇ ਮਲਬੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਗ੍ਰੈਂਡ ਨਹਿਰ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਰਹੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਧੂੜ-ਭਰੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ।

ਉਸਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਉਸਦੀ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਸਭ ਕੁਝ ਚੁੱਪ ਸੀ। ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਵਰਜਿਤ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਘਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ, ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਿਸ ਔਰਤ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਉਹ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਗੁਆਂਢੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਗੂੰਜਦੀ ਹੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਗਈ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਗਰੀਬ, ਤੰਗ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ। "ਉਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੱਘੀ ਇਨਸਾਨ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਇੱਕੱਤਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਉਸਦੀ ਯਾਦ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। "ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ - ਸ਼ਰਮ - ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ।" ਉਸਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ: "ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਮ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ।"

"ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੁੱਪ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ।

ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਲਝਾ ਦਿੱਤਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਨੇ ਛੱਤੀਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ।2

~

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਜਾਰਜ ਇੱਕ ਰਹੱਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਵਰਗੇ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡੂੰਘੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਡੁੱਬ ਗਏ? ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਉਸ ਸਮੇਂ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੀੜਤ 'ਤੇ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਚੁੱਪ

ਪਸਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਜਨਤਕ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵੰਡ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ, ਸਿਗਮੰਡ ਫਰਾਇਡ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਪਏ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਇੱਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵੰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਰਾਇਡੀਅਨ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਦੀ ਤੋਂ ਬਹਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸਿਰਫ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜਣਾ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋਗੇ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਕਹਾਣੀ ਲੱਭੋਗੇ।

ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਰਾਬੀ - ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦੀ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਸੀ।

ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੇ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਵਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਹੈ - ਪਰ ਕੀ? ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਜੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪੇਸ਼ਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਕਿ ਉਹ ਦੱਖਣੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਜਾਣ" ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ [ਇਸ ਲਈ] ਮੈਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਦਿਮਾਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।"

ਉਸਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ - ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। "ਮੈਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਸੀ," ਉਹ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਸੀ।" ਸਿਧਾਂਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ - ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸੰਖੇਪ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਨ। "[ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਸਨ] ਅਧਿਐਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਜਾਪਦੇ ਸਨ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।

ਉਦੋਂ ਤੱਕ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਲੜ ਰਹੇ ਧੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੱਧਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।4 ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ "ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ।5 ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਵਾਪਰਨ ਕਾਰਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ "ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ

"ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ" ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ ਰੇਖਾ ਕਿੱਥੇ ਸੀ - ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਸੀ।

ਅਸਲ ਕਹਾਣੀ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਜਾਰਜ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪਈ, ਉਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ (ਕਹਿਣ ਲਈ) ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੈਜ਼ਾ ਕਿਉਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਮੂਨੀਆ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।

~

ਦੱਖਣੀ ਲੰਡਨ ਦੇ ਕੈਂਬਰਵੈੱਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜਾਰਜ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਸੀ, ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੀ, ਪਰ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀ ਸੀ ਉਹ ਸੀ ਸੇਂਟ ਪੌਲਜ਼ ਕੈਥੇਡ੍ਰਲ ਦੀ ਚੋਟੀ। ਉਹ ਕੁਝ ਸੁੰਦਰ, ਵੱਡੇ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਝੁੱਗੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਢਾਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਰੋਅ ਹਾਊਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਡੇ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਉੱਚ-ਉੱਚ ਬਲਾਕਾਂ ਲਈ ਰਸਤਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਲੰਡਨ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਹਫ਼ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਘਰ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਲਿਆਉਣੀਆਂ ਪਈਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਗਲੀਆਂ ਖਾਲੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਬੱਚੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਰਹੇ ਸਨ।

ਸਥਾਨਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਰਜ ਨੇ ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਯੋਜਨਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਗੇ। ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 114 ਸਨ, ਅਤੇ ਟੀਮ ਦਾ ਕੰਮ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਤੱਥ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ, ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋਗੇ।

ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜਾ ਸਮੂਹ ਚੁਣਿਆ - ਕੈਂਬਰਵੈਲ ਤੋਂ 344 "ਆਮ" ਔਰਤਾਂ, ਜੋ ਉਸੇ ਆਮਦਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇੱਕ ਆਮ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।8

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉਲਕਾ ਨਾਲ

ਟਕਰਾਉਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਉਲਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇੱਕ ਆਮ ਸਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਉਲਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਟਕਰਾਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ। ਇਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਆਪਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੁਲਾੜ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀ ਚੱਟਾਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਦੋਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ - ਅਤੇ ਹੁਣ ਸੋਚਦੇ ਹਨ - ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ: ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਰਸਾਇਣਕ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਤਰਤੀਬ ਟੁਕੜਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਹੀ ਸਨ। ਜੇ ਉਹ ਸਨ, ਤਾਂ ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਉਸ ਮੁੱਖ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਉਦਾਸ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।

ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਫ਼ਰਕ ਕੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਜਾਰਜ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਰਾਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਗਲਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਾਇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ? ਜਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਜੇ ਹਾਂ - ਤਾਂ ਇਹ ਕੀ ਸੀ?

ਇਸ ਲਈ ਜਾਰਜ - ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਟੀਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਖੋਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਟਿਰਿਲ ਹੈਰਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ - ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ। ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਲੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਡੇਟਾ-ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਕੜਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਸਨ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡੇਟਾਬੇਸ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ - ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਟਿਰਿਲ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਦੋ-ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਟ੍ਰੇਂਟ ਸੀ।9 ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਇੱਕ ਵੈਨ ਡਰਾਈਵਰ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟਿਰਿਲ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਸੀ - ਸਵੇਰ ਦੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ, ਉਹ ਰੋਂਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ। ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ, ਉਹ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੌਣ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ, ਆਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਟ੍ਰੇਂਟ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਠੀਕ ਬਾਅਦ, ਸ਼੍ਰੀ ਟ੍ਰੇਂਟ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ - ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ

ਕਾਰਨ ਦੇ। ਉਸਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਬੌਸ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੁਰਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੈਂਬਰਵੈੱਲ ਵਿੱਚ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵਰਜਿਤ ਸੀ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ - ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ? ਵਿਆਹ "ਖਤਮ" ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਅਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ, ਪਰ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੀ। ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ?

"ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਿੰਨੇ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ," ਜਾਰਜ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ। "ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ।" ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ "ਇਸਦਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੁਝ ਅਰਥ ਸੀ। ਨਾਲ ਹੀ - ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਮਝਦਾਰ ਸਨ ... ਉਹ ਜਾਣਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਦੁਖੀ ਸਨ, ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਸਨ।"

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲੇ ਉਹ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਟ੍ਰੇਂਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੋ ਮਾਡਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ।

~

ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਸੀ - ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ? ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ - ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਇੱਕ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫ੍ਰੇਨਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੱਕ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਤੱਕ। ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਖ਼ਤ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡੇਟਾ ਵਿੱਚ "ਗੰਭੀਰ" ਵਜੋਂ ਕੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੁੱਤਾ ਉਸਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਰ ਗਿਆ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਿਣਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ।

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ "ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ" ਦਾ ਲੇਬਲ ਦਿੱਤਾ10—ਜਿਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾੜੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਮਾੜੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਦੇਖਿਆ - "ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ", ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ

ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਚੰਗੇ ਸਨ।

ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੀਮ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਈ ਅਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਬਿਤਾਏ ਕਿ ਡੇਟਾ ਨੇ ਕੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀ ਜਦੋਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਗਈ ਕਹਾਣੀ - ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਾਰਨ - ਸੱਚ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

~

ਟਿਰਿਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 68 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਇਹ 48 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਪਾੜਾ ਸੀ11—ਜੋ ਕਿ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲੀ ਸੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਦਾਸ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਾਇਆ - ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸਨ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਲਈ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋਣਾ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਤੀਜਾ ਉਹ ਸੀ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਠੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ: ਉਹ ਫਟ ਗਈਆਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਆਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

ਸਨ।12 ਇਹ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਹਰ ਬੁਰੀ ਗੱਲ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਹਰ ਸਰੋਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਘਾਟ - ਹਰ ਇੱਕ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਂਗ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਗਿੱਲੀ ਸੀ, ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਧੇਗਾ। ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਾਰਜ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਇੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ - ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ - ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ - ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ "ਇੱਕ ਕੁਆਂਟਮ ਛਾਲ"13 ਕਿਹਾ।

ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤਰਕਹੀਣਤਾ ਦਾ ਅੰਤਮ ਰੂਪ ਹੈ: ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਦੋਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, "ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਜਵਾਬ ਹੈ।"14 ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਟ੍ਰੈਂਟ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਰੇ ਹੋਏ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਬਚਣ ਲਈ ਭੱਜ ਰਹੀ ਸੀ, ਬਿਹਤਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਰਹਿਤ ਝਗੜਾ ਰਹੇਗੀ। ਕੀ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ, ਕਿ ਉਸਦੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ "ਨੁਕਸ" "ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸੀ, 15 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ"?

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰਕ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਇਤਰਾਜ਼ ਸੀ। ਮੈਂ ਲੰਡਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਨਾ ਹੀ ਹੁਣ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੇਰੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਟ੍ਰੈਂਟ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਉਹ ਵੀ ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਸੀ?

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਘੋਖ ਕੀਤੀ, ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਕੱਚਾ ਸੀ ਕਿ ਗਰੀਬੀ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸੀ ਹੋਈ। ਨਹੀਂ: ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਔਸਤਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੱਟ ਸਥਿਰਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੂਲ ਸਬਕ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸੱਚ ਸਨ, ਅਮੀਰ, ਮੱਧ-ਵਰਗ, ਜਾਂ ਗਰੀਬ। ਜਦੋਂ

ਅਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਭਿਆਨਕ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਉਮੀਦ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਆਮੀਕਰਨ" ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਟਿਰਿਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, 16 ਤੇਲ ਦੇ ਚੀਰੇ ਵਾਂਗ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਬਾਸਕ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਜ਼ਿੰਬਾਬਵੇ ਵਰਗੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ।17 ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਸਨ - ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੇ ਸਨ - ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ। ਪੇਂਡੂ ਸਪੇਨ ਵਿੱਚ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ - ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਸਨ। ਜ਼ਿੰਬਾਬਵੇ ਵਿੱਚ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ - ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੇਂਡੂ ਜ਼ਿੰਬਾਬਵੇ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੇਖਿਆ।)

ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੀ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਸਨ, ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਪਤ ਵਿਅੰਜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਖੋਜ ਲਈ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਕੀ ਸੀ?

~

ਜਦੋਂ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ: ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ "ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਵਾਲੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਦਾਸ ਹਨ। ਇਹ "ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ "ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ "ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਪਾਇਆ - ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ - ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਦਰ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਅੰਤਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ, ਅਰਥਹੀਣ ਸੀ।18

"ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ—ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣਾ ਪਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ [ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ] ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?" ਇਸ ਖੋਜ ਦੀ ਸਹਿ-ਲੇਖਿਕਾ ਟਿਰਿਲ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਤਰੀ ਲੰਡਨ ਦੇ ਉਸ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੇਗੀ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਮੱਥੇ ਟੇਕਿਆ। "ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜੇ ਅਣਜਾਣ ਹਨ, ਬੱਸ ਇੰਨਾ ਹੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਇਆ। "ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ—ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।"

~

ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਟਿਰਿਲ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ19—ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪਾਏ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੀ।

~

ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਲੰਡਨ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਤ੍ਹਾ ਹੀ ਖੁਰਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਸਨ ਕਿ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਸਨ। ਅੱਗੇ ਕੀ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਝੰਡਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਹੋਰ ਪੁਲਾੜ ਜਹਾਜ਼ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਉਣਗੇ, ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਲਈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ... ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗਿਆ, ਉੱਥੇ ਚੁੱਪ ਸੀ। ਦੂਜਾ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਝੰਡਾ ਹਵਾ ਰਹਿਤ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਬਹਿਸ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਨਵੀਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵੱਲ ਬਦਲ ਗਈ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ - ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਗੱਲਬਾਤ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਦਲ ਗਈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਦੁਖੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੱਲ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਅਰਥ ਵਿੱਚ, ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਜਿੱਤ ਗਏ। ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਹ ਸਬੂਤ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਅਕਾਦਮਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਰਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਧਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਰੂਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ।20 ਉਹ ਸਾਰੇ ਅਸਲੀ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ "ਬਾਇਓ-ਸਾਈਕੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ" ਵਜੋਂ

ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।21 ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਸੱਚੀਆਂ ਸੂਝਾਂ ਗੁਪਤ ਰਹੀਆਂ, ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਸੀਲਬੰਦ ਰਹੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।

~

ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਅਰਥ ਬਾਰੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ "ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ - ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੀਆਂ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ, ਬਹੁਤ ਇਨਕਲਾਬੀ ਜਾਪਦੇ ਸਨ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਵੀ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਹ ਖੋਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

~

ਕੈਂਬਰਵੈੱਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਖੋਜ - ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲ ਸੀ ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਤਿਹਾਸ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ 1978 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ। ਜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਹੁੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣੀ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਦਰਦ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਆਵਾਂ।

~

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਡੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੇਪਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏਗਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਿਆ, ਉਹ ਪਚਾਨਵੀਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦਾ ਆਖਰੀ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਉਹ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 23 ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਾਰਜ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਹੁਣ ਕਿਉਂ ਰੁਕੇਗਾ?

ਭਾਗ II

ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ: ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨੌਂ ਕਾਰਨ

ਅਧਿਆਇ 5

ਝੰਡਾ ਚੁੱਕਣਾ (ਭਾਗ ਦੋ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ)

ਇਹ ਸਭ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਹੈਰਿਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਹੋਰ ਕਿਸਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਕਿ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ ਜੋ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਦੇ ਫਟੇ ਹੋਏ ਝੰਡੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੈਨ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਤੋਂ ਸਿਡਨੀ, ਬਰਲਿਨ ਤੋਂ ਬਿਊਨਸ ਆਇਰਸ ਤੱਕ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਭੂਮੀਗਤ ਸਮਝਿਆ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ।

ਇਹਨਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੇ ਗਏ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹਾਂ।

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਨੌਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਖੋਜੇ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ (ਜਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਏ)। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਮਿਲਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਇਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਸੀ - ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ।

ਅਧਿਆਇ 6

ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ

ਜੋਅ ਫਿਲਿਪਸ1 ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ ਵਿੱਚ ਪੇਂਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੰਗਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੈਲਨ ਪੇਂਟ ਮੰਗਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਤੋਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੰਗਦਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਪਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਂਟ ਦਾ ਰੰਗ ਇੱਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਲੈਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ "ਧੰਨਵਾਦ, ਸਰ।" ਫਿਰ ਉਹ ਅਗਲੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਅਗਲੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼।

ਆਰਡਰ ਲਓ।

ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਓ।

"ਧੰਨਵਾਦ, ਸਰ।" ਕਹੋ।

ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਆਰਡਰ ਲਓ।

ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਓ।

"ਧੰਨਵਾਦ, ਸਰ।" ਕਹੋ।

ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਅਤੇ ਅੱਗੇ। ਅਤੇ ਅੱਗੇ।

ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੋਅ ਨੇ ਇਹ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ। ਉਸਦੇ ਬੌਸ ਨੇ ਕਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗੱਲ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਜੋਅ ਕੰਮ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ: "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪਾਇਆ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਉਸਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਇਹ ਸੀ: "ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ।" ਪਰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਪਾਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਬਦਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਵਧਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?

ਇਸ ਕੰਪਨੀ 'ਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।"

ਜੋਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਚਾਰ, ਸੂਝ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਨੁਕਸ ਸਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਚੀਨੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ, ਜੋਅ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। "ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮਰ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ।" ਇਸਦਾ ਵਾਜਬ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ; ਉਹ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਸੀ; ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ।

ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਇਆ।

ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਇਆ।

ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਇਆ।

"ਤਾਂ ਏਕਾਧਿਕਾਰ ਇਸ ਤੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਖੁਸ਼ੀ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਾਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਸਮੁੱਚੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ ... [ਕਿ] ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਖਾਲੀਪਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੀ।"

ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਸੱਤ ਵਜੇ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਸੀ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੱਤ ਵਜੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ - ਤੁਸੀਂ "ਇਸ ਚਾਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਘੰਟੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਕਿ "ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?"

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋਢੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ; ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੁੱਟਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਇੰਨੇ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ - ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ - ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ। ਜੋਅ ਕੋਲ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਏਗਾ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਡਿੱਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਜੋਅ ਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਭਾਸ਼ਣ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਣੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੀ ਆਖਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ (ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਨਸ਼ਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ ਦੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ। ਉੱਥੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੋਅ ਇੱਕ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੈਸੀਨੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨੀਲੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ 30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਅਫੀਮ-ਅਧਾਰਤ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਆਕਸੀਕੌਂਟੀਨ ਸੀ। ਜੋਅ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਭਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਜਲਦੀ ਹੀ, "ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸੀ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਨ ਕੀਤਾ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਬੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਸੀ: "ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਸ ਬਕਵਾਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।"

ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਇਆ।

ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਇਆ।

ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਇਆ।

ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਆਕਸੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜੋਅ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਹ ਆਕਸੀ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ "ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਨਸ਼ੇੜੀ" ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਹਾਣੀ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਣਾਈ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਲਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕੋਕੀਨ ਦੀ ਅਜੀਬ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਦਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ - ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਰਦਾ ਅੰਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ - ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਕਸੀ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰੀ, ਕੁਝ ਔਖੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਸਹਿ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉਹ ਦੂਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੇਂਟ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ।

ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ - ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ - ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਵੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਗਲੇ ਪੈਂਤੀ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਰਿਟਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। "ਜਿਵੇਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ,

ਠੀਕ ਹੈ?" ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਾਗਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ... ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।"

~

2011 ਅਤੇ 2012 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਪੋਲਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਗੈਲਪ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 142 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ 13 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ "ਰੁਝੇ ਹੋਏ" ਹਨ - ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ "ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, 63 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ "ਰੁਝੇ ਨਹੀਂ ਹਨ", ਜਿਸਨੂੰ "ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ - ਪਰ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਜਨੂੰਨ ਨਹੀਂ -" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਤੇ ਹੋਰ 24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ3 "ਸਰਗਰਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ।" ਗੈਲਪ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, "ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ... ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਾਹਰ ਹਨ।"

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ, ਗੈਲਪ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਕਿ 87 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ, ਜੇ ਉਹ ਜੋਅ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜਾ - ਹੁਣ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਗਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜਿਸਨੇ ਇਸਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ 4 ਲਿਖਦਾ ਹੈ: “ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨੌਂ ਤੋਂ ਪੰਜ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਤੀਤ ਦਾ ਇੱਕ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਹਨ। ਅੱਜ ਔਸਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਵੇਰੇ 7.42 ਵਜੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਈ-ਮੇਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ 8.18 ਵਜੇ ਦਫਤਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 7.19 ਵਜੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ... ਹਾਲੀਆ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਵੇਰੇ 6.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਈ-ਮੇਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ 80% ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮਾਲਕ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।” ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ "ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ" ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ 87 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੋਅ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ "ਡੀਰੀਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ"5 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜਾਂ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਜੋਅ ਦਾ

ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ—ਅਤੇ ਇਹ ਤਰਕਹੀਣ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋਅ ਵਰਗੀ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।6 ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਲਗਾ ਸਕਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ।

~

1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦਿਨ, 7 ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਯੂਨਾਨੀ ਔਰਤ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਿਡਨੀ ਦੇ ਉਪਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਗਈ। ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰੀਬ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯੂਨਾਨ ਤੋਂ ਆਏ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੋਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ। ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੋ ਆਦਮੀ ਬੈਠੇ ਸਨ - ਇੱਕ ਯੂਰਪੀਅਨ ਮਨੋਰੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਸਦੇ ਮੋਟੇ ਲਹਿਜੇ ਵਾਲਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੋ ਮਾਈਕਲ ਮਾਰਮੋਟ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਨੌਜਵਾਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਨਿਕਲਿਆ। "ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਸੀ?" ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ: "ਓ, ਡਾਕਟਰ। ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਵਾਪਸ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਧੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਰੋਂਦੀ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।"

ਮਾਈਕਲ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਘਟੀਆ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਔਰਤ ਵਾਂਗ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੇ ਚਿੱਟੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਲੇਸਬੋ ਵਜੋਂ; ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਮਾਈਕਲ ਨੂੰ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। "ਇਹ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲਿਖਿਆ, "ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਦਾਸੀ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੀ।" ਫਿਰ ਵੀ "ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, 8 ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚਿੱਟੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਸੀ।" ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਹੱਸਮਈ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਸੀ - ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮਾਈਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਫਿਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਸੀ - ਇਹ ਸਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਦੂਜੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਇਹ ਸਮਝਾਉਂਦੇ

ਹੋਏ ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਵਰਗੀ ਔਰਤ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ "ਉਸਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਡਾਕਟਰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਬਕਵਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ। ਮਾਈਕਲ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਸਨ - ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਸੀ? ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਸੀ; ਬੱਸ ਇੰਨਾ ਹੀ ਸੀ।

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

~

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ - ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ - ਮਾਈਕਲ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਇਹ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਸਨ ਜਦੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਬੋਲਰ ਟੋਪੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਮਿੰਨੀ ਸਕਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੋ ਯੁੱਗ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਠੰਢ ਦੀ ਠੰਢ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜੋ ਟੁੱਟਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਹੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਚੁਸਤ, ਗੂੰਜਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਸੀ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ - ਜਿਸਦੇ ਦਫਤਰ ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਨ, ਟ੍ਰੈਫਲਗਰ ਸਕੁਏਅਰ ਤੋਂ ਸੰਸਦ ਭਵਨ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੇ ਰੋਲਸ-ਰਾਇਸ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰਾਜ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਕਰਸ਼ਾਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਧਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਫੌਜ ਵਾਂਗ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਆਦਮੀ - ਜਦੋਂ ਮਾਈਕਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਸਨ - ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਡੈਸਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚਦੇ ਸਨ, ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਟਾਪੂਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਗੇ।

ਮਾਈਕਲ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕ ਸੀ: ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉਸਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਇੱਕ ਨਰਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੇਖਾਕਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਇੰਨੀ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਦਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਰਸਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੇਖਾਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਦੇ ਹਨ (ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੁਰਾ ਹੈ); ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ।

ਪਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਵੀ ਗਰੀਬ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕੋਈ ਵੀ ਗਿੱਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ; ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਅੰਤਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ

ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਸੀ - ਸਖ਼ਤ ਪੱਥਰ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਈਕਲ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅੰਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਕਿਉਂ ਸਨ - ਉਹ ਰਹੱਸ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਿਡਨੀ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਵਾਬ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਬੇਕਾਰ ਸੀ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸਦਾ ਕੰਮ - ਤਨਖਾਹ ਸਕੇਲ ਤੋਂ ਗਿਆਰਾਂ ਕਦਮ ਹੇਠਾਂ - ਆਪਣੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਫਾਈਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ ਟਾਈਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ? ਕਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ? ਕਿਸ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ? ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਮੰਨਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਵਾਬ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ: ਇਹ ਬੌਸ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਫਾਈਲਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸਦਾ ਭਾਰ ਉਸ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ; ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮਾਈਕਲ ਅਤੇ ਉਹ ਟੀਮ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਬੰਧਤ ਸੀ, ਨੇ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਵਲ ਸੇਵਕ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮਾਈਕਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਟੀਮ ਨੇ ਅਠਾਰਾਂ ਹਜ਼ਾਰ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੇਖਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਸਨ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮਾਈਕਲ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੇਠਲੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਈਕਲ ਅਤੇ ਟੀਮ ਨੇ ਨਤੀਜੇ ਜੋੜ ਦਿੱਤੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ ਪੌੜੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਘੱਟ ਸੀ। ਸੱਚਾਈ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਸੀ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਤੀਜਾ ਆਇਆ ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜੀਬ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫ਼ 'ਤੇ ਪਲਾਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਧਦੀ ਗਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਨੇੜਲਾ ਸਬੰਧ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ "ਗ੍ਰੇਡੀਐਂਟ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। "ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ," ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਲਿਖਿਆ। "ਚੰਗੀਆਂ ਸਥਿਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਰਨ [ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ] ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?"

ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਮਾਈਕਲ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ ਵਾਪਸ ਆਈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ: ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਰਿਕਲਪਨਾ ਸੀ। ਕੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ, ਕਿ ਉੱਚ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਉਹ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਜਬ ਅਨੁਮਾਨ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ: "ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ," ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੇਂਦਰੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਸੀ। "ਬੱਸ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ - ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।"

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰ, ਉੱਪਰਲੇ, ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕੋ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਬੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ - ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ - ਕੀ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਬੈਂਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਹੋਰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਏ।

ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਇਹ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜੋ ਪਾਇਆ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਯੋਗ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕੋ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਇੱਕੋ ਰੁਤਬੇ 'ਤੇ, ਇੱਕੋ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਕਲ ਨੂੰ ਮਾਰਜੋਰੀ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਯਾਦ ਹੈ। ਉਹ ਟਾਈਪਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਸੈਕਟਰੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਟਾਈਪ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ "ਸਵਰਗ" ਸੀ, ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣਾ, ਪਰ ਇਹ "ਬਿਲਕੁਲ ਆਤਮ-ਨਾਸ਼ਕਾਰੀ" ਸੀ, ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢਾਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। "ਸਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਸੀ,"11 ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠਣਾ ਪਿਆ, ਉਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਟਾਈਪ ਕਰਨੇ ਪਏ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਸਵੀਡਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਮਾਈਕਲ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: "ਮਾਰਜੋਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮੰਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਵੇਕ

ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਵਜੂਦ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸਿਵ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। "ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਮ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ12," ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲਿਖਿਆ। "ਟਾਈਪਿੰਗ ਪੂਲ ਤੋਂ ਮਾਰਜੋਰੀ ਨਾਈਜਲ ਕੋਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੋਂ ਗਿਆਰਾਂ ਪੱਧਰ ਉੱਚੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: 'ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਹੀ ਸੀ, ਨਾਈਜ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?' ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਕਲਪਨਾ ਮੈਨੂੰ ਅਸਫਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ—ਅਤੇ ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਸਬੂਤ ਲੱਭੇ ਕਿ ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਉੱਠਿਆ, ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਹੇਠਾਂ ਗਏ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਘੱਟਦਾ ਗਿਆ—ਬੋਰਿੰਗ, ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਡਿੱਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ? "ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਅਮੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਪਰ "ਜਦੋਂ ਇਹ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ," ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਬਸ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

~

ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, "ਕੰਮ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਆਈ ਹੈ," ਮਾਈਕਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਉਹ ਕੰਮ [ਜੋ] ਇਕਸਾਰ, ਬੋਰਿੰਗ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ; [ਜਿੱਥੇ] ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂੰਹਦਾ ਜੋ ਉਹ ਹੈ।" ਫਿਰ, ਜੋਅ, ਆਪਣੀ ਪੇਂਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਅਸਲ ਮਿਆਰ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। "ਅਯੋਗੀਕਰਨ," ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੈ13" - ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ।

~

ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਕਸ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਈਕਲ ਨੂੰ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਬੁਲਾਇਆ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ - ਤੁਰੰਤ - ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਈਕਲ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ

ਇਨ-ਟ੍ਰੇਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਮਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਵੇਗਾ। ਇਨ-ਟ੍ਰੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੋਗੇ।" ਉਹ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਗੇ - ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਨ-ਟ੍ਰੇ ਵਿੱਚ ਢੇਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ। "ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ,"14 ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ, "ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਲਹਿਰ ਇੰਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ, ਉਹ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਮ ਦਾ ਅਟੱਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆ, ਸਗੋਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ, ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।" ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਇਸਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ - ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਟੈਕਸ ਚੋਰੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਖੋਜਿਆ ਸੀ ਜੋ ਕੰਮ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਜਨਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਟੈਕਸ ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਘਟੀਆ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ "ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਨਾਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਘਾਟ" ਹੁੰਦੀ ਹੈ।15 ਇਹੀ ਗੱਲ ਜੋਅ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪੇਂਟ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਜੋ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਲਈ ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਟੈਕਸ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਨਾਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਘਾਟ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

~

ਜਦੋਂ ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ - ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਿਡਨੀ ਦੇ ਉਪਨਗਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ - ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ। ਅੱਜ, ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਮੂਲ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹੀ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਯੂਨਾਨੀ ਔਰਤ ਜੋ ਮਾਈਕਲ ਕੋਲ ਆਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੋਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਹਸਪਤਾਲ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ।

~

ਫਿਲੀ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ, ਮੈਂ ਜੋਅ ਨੂੰ ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ

ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ: "ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਅਸਲ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਖੈਰ, ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?"

~

ਜੋਅ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਗੱਲ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਲਝਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੂੰ ਪੇਂਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੋਅ ਫਸਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ: ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ; ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਜਵਾਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਸੀ। "ਮੈਨੂੰ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਹ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਤਾਈ [ਕੀਤੇ] ਹਨ, [ਬੱਤੀ] ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ।" ਉਸਨੂੰ ਫਲੋਰੀਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਉਸਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਆਵੇਗਾ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਰਹੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ: "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਪਰ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ - ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ..."

ਜੋਅ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਫਲੋਰੀਡਾ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। "ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਛੱਡਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਭਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ - ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ - ਯਾਰ, ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿਓ ... ਫਲੋਰੀਡਾ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਕਿਸ਼ਤੀ 'ਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਗਾਈਡ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ।"

ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ—ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜੋਅ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ? “ਠੀਕ ਹੈ,” ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਅਤੇ ਉਹ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਸ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਇਆ। “ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੱਲ੍ਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,” ਮੈਂ ਕਿਹਾ। “ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?” ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ “ਜੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਦਾ ਰਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਰਸੀਡੀਜ਼ ਲੈ ਲਵਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਰ ਗੈਰਾਜਾਂ ਵਾਲਾ ਘਰ ਖਰੀਦ ਲਵਾਂ, ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕ ਸੋਚਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।” ਉਹ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋਅ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਜੋਅ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਰਨ ਲੱਗਾ, ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੀ: "ਫਲੋਰੀਡਾ ਜਾਓ!" ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਮੂਰਖਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਉਸਨੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ।

ਅਧਿਆਇ 7

ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਣਕਿਆਸਿਆ ਵਾਪਰਿਆ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਸਵਿਸ ਪਹਾੜਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਕੈਂਡਰਸਟੇਗ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹਰ ਦੂਜੇ ਨਿਵਾਸੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਟੈਨਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਗੁਆਂਢੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਐਡਗਵੇਅਰ ਨਾਮਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਇਹ ਉੱਤਰੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਆਖਰੀ ਟਿਊਬ ਸਟਾਪ ਹੈ - ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਤੇ ਅਰਧ-ਨਿਰਲੇਪ ਘਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਉਪਨਗਰੀ ਫੈਲਾਅ, ਜੋ ਲੰਡਨ ਦੇ ਹਰੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੇਲਗੱਡੀ 'ਤੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰ, ਕੁਝ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਜੋੜ, ਇੱਕ ਪਾਰਕ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ, ਪਸੰਦੀਦਾ, ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਵੇਖੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਘਰ ਆਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਏ। ਐਡਗਵੇਅਰ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੱਸ ਇਹੀ ਸੀ; ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ - ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਜਾਣਦਾ ਸੀ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਈ। "ਹਰ ਕੋਈ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?" ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਸਾਡੀ ਖਾਲੀ ਗਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਹੈਰਾਨ ਸੀ।

~

ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉੱਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਇੱਕ ਸੰਘਣੀ ਧੁੰਦ ਵਾਂਗ ਛਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਦੋ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਨ ਜੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ, ਜੌਨ ਕੈਸੀਓਪੋ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਖੋਜਕਰਤਾ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਨ - ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ।

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਸਨ: ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਖੋਜ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਟਾਪੂ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਇਸ ਲਈ ਜੌਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ: ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਟਾਪੂ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੀਏ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਟਾਪੂ ਹੋਵੇ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸੌ ਪੁਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਲਦੀਆਂ-ਫਿਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ। "ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ," ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, [ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ] ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।" ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ "ਸੌ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ" ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।"

ਜੌਨ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਿਆ। ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਲਝਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ, 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਉਹ ਅਨੁਭਵ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ?

ਉਸਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਜੌਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੁਣ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੌ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਕੀਤਾ, ਇੱਕ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਓ - ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨਾਲ। ਤੁਹਾਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਮਾਨੀਟਰ ਪਹਿਨਣਾ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੀਪਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟਿਊਬਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੀਪਰ ਬੀਪ ਕਰਦਾ ਸੀ - ਜੋ ਕਿ, ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਦੂਜਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ, ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਪਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕਦੇ ਸੀ, ਇਸਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਸੀ।

ਜੌਨ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਨਾਮਕ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ - ਅੰਤ ਵਿੱਚ - ਮਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜੌਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਡੇਟਾ ਜੋੜਿਆ, 1 ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਚਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣਾ, 2 ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸੀ।

ਇਹ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲਾਪਣ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।

~

ਜੌਨ ਨੇ ਖੋਦਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਲਡਨ ਕੋਹੇਨ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, 3 ਨੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਸਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ - ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ। ਉਹ ਜੋ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਇਹ ਸੀ - ਕੀ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਲੋਕ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਗੇ? ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਸਨ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਲੀਜ਼ਾ ਬਰਕਮੈਨ,4 ਨੇ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲੋਂ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਘਾਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ: ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

ਜੌਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਖੁਦ ਘਾਤਕ ਜਾਪਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਕੜੇ ਜੋੜੇ, ਤਾਂ ਜੌਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ5 - ਜੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਕਸਤ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

~

ਇਸ ਲਈ ਜੌਨ ਹੁਣ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਇਹ, ਉਹ ਅੱਗੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਔਖਾ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ? ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੌਨ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਲਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ - ਦੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸਨੇ 135 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੇ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਾਤ ਲਈ ਲਿਆਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਟੈਸਟ ਇੰਨੇ ਵਿਆਪਕ ਸਨ ਕਿ ਜੌਨ ਨੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਗਲ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਹੁਣ ਕੁੰਜੀ ਜੌਨ ਲਈ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਇਕੱਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੇ - ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਵੇ, ਜਾਂ ਨਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦੋ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ - ਗਰੁੱਪ ਏ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਬੀ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਡੇਵਿਡ ਸਪੀਗਲ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਲਿਆਇਆ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਗਰੁੱਪ ਏ, ਹਿਪਨੋਸਿਸ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜੌਨ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਕੱਲਤਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਧਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ।

ਜੌਨ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਜੋ ਪਾਇਆ ਉਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਮੋੜ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਏ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੁੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਏ। "ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗੱਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਦਰਅਸਲ - ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ CSI ਦੇ ਇੱਕ ਐਪੀਸੋਡ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਲ ਵਾਂਗ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮਾਹਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। "ਇਕੱਲਤਾ," ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, "ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਸੀ।"7

~

ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਜੌਨ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਕਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੀ ਖੋਜ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਕੁੱਕ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਉਪਨਗਰੀਏ ਕੰਕਰੀਟ ਅਤੇ ਟਾਰਮੈਕ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਸੀ, ਉਸਨੇ 229 ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਪੰਜਾਹ ਤੋਂ ਸੱਤਰ ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੱਕ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕ੍ਰਾਸ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ - ਅੱਧੇ ਆਦਮੀ, ਅੱਧੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਲੈਟਿਨੋ, ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਅਫਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ, ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਗੋਰਾ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਬੈਟਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੋਵੇਂ। ਫਿਰ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸਨ? ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਨ? ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ?

ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਵੇਗੀ - ਜਾਂ ਕੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਵੇਗਾ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ - ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਲਈ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਕੱਲਤਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।8 ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਗਏ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਈਆਂ। ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵੱਡਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਰੇ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ 0 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਕੱਲੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ

100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਕੱਲੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ - 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ - 65 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੱਠ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਗਈਆਂ।

ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਉਸਨੇ ਦੋ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ - ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ - ਦੁਆਰਾ ਖੋਜਿਆ ਹੈ, ਨੇ ਜੌਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਿੱਟਾ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: ਉਸਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ, ਇਕੱਲਤਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ।

~

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੌਨ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ—ਕਿਉਂ? ਇਕੱਲਤਾ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਉਂ ਬਣਦੀ ਹੈ?

ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਸਵਾਨਾ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸੌ ਜਾਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀ-ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਬੀਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਹਾਂ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ। ਉਹ "ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ," ਜੌਨ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, "ਪਰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਬਣਾਈ। "ਹਰ ਪੂਰਵ-ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸਮਾਜ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ। "ਸਖ਼ਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਬਚਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਬਚਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੇ ਸੰਘਣੇ ਜਾਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਗਈ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪਰਸਪਰ ਵਚਨਬੱਧਤਾਵਾਂ ਦੇ ਦੇਣਦਾਰ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਥੋਪਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪਿਆ ... ਕੁਦਰਤ ਸੰਪਰਕ ਹੈ।"9

ਹੁਣ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਨਾ 'ਤੇ - ਤੁਸੀਂ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਿਆਨਕ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਕਬੀਲਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੋਵੋਗੇ।10 ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਕੇਤ ਸੀ11 ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਕਬੀਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਮਧੂ-ਮੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਤੇ ਦੀ।

ਜੌਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਡਰ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ, ਫਿਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ। ਇਸਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨਾ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ। "ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ,"

ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, "ਬਸ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।" ਜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ: ਇਕੱਲਤਾ "ਇੱਕ ਘਿਣਾਉਣੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। "ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ," ਜੌਨ ਲਿਖਦਾ ਹੈ। "ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਟਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬਣਾਇਆ।"

ਇਹ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਪਰ ਜੌਨ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ - ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੌਨ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਡਕੋਟਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੰਦ, ਬਹੁਤ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਸਾਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ - ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅਮੀਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਵਿੰਗ ਵਾਂਗ - ਜਿਸਨੂੰ ਹੂਟਰਾਈਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।14 ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। (ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ।)

ਇਸ ਲਈ ਜੌਨ ਨੇ ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਹਟਰਾਈਟਸ ਕਿੰਨੇ ਇਕੱਲੇ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ - ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ - "ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਅਵੇਕਨਿੰਗਜ਼" ਨਾਮਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਛੋਟੇ ਪਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਠਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਬੀਲੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ - ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ "ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਅਵੇਕਨਿੰਗਜ਼" ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੌਨ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਹਟਰਾਈਟਸ ਨੂੰ ਵਾਇਰਡ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਰ ਰਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ।15 "ਅਸੀਂ ਜੋ ਪਾਇਆ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ," ਜੌਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ। "ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।"

ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਤ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਅਟੱਲ ਮਨੁੱਖੀ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਹੁਣ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

~

ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਐਜਵੇਅਰ ਚਲੀ ਗਈ ਅਤੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਸਿਰਫ਼

ਨਿਮਰਤਾ ਭਰੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ੇ - ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਐਜਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਉਪਨਗਰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਰਾਬਰਟ ਪੁਟਨਮ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਹਾਰਵਰਡ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ16 ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੁਝਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇੱਕ ਖੇਡ ਟੀਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਇੱਕ ਕੋਇਰ ਤੱਕ, ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸਮੂਹ ਤੱਕ, ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਤੱਕ। ਉਹ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿੰਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਫ੍ਰੀ ਫਾਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਜੋ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ: ਗੇਂਦਬਾਜ਼ੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਲੀਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਦੂਜੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਅਤੇ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ, ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਮੂਹਿਕ ਢਾਂਚਾ ਢਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ। "1985 ਅਤੇ 1994 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਸ ਛੋਟੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ"17, ਉਸਨੇ ਲਿਖਿਆ, "ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ... 45 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਗਈ।" ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ - ਮੇਰੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਦਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਪਾਇਆ।

"ਅਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਗਏ," ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਰੁਝਾਨ 1930 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਆਈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਡਿੱਗਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਕਰਾਸ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹਨ: "ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪਾਤਰ ਹਨ?" ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚੰਗਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਈ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਗਿਣਤੀ ਤਿੰਨ ਸੀ। 2004 ਤੱਕ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਵਾਬ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ।18

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਯੋਗ ਹੈ: ਹੁਣ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

~

ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜ ਗਏ। ਉਸਨੇ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ; ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਟੀਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦੇਖਦੇ

ਹਾਂ; ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। "ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਏਕਤਾ,"19 ਪੁਟਨਮ ਗ੍ਰਾਫਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, "ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ।" ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆ ਲਈ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। 2008 ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਕਟ ਆਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਲੇ ਪਾਇਆ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਤਰ - ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਤੱਕ - ਟੁੱਟ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਬੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ - ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਮਨੁੱਖ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

~

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੈਕਸਿੰਗਟਨ, ਕੈਂਟਕੀ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਮੈਂ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਸਤੇ ਮੋਟਲ ਵਿੱਚ ਚੈੱਕ ਇਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਕੰਕਰੀਟ ਦਾ ਟੋਆ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਉੱਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਟੀਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੱਧਖੜ ਉਮਰ ਦਾ ਆਦਮੀ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ।

ਪੰਜਵੀਂ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੰਘਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਰੁਕਿਆ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸੌਤੇਲੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਲੜਿਆ ਸੀ - ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ - ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੌਤੇਲੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਬਾੜਾ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਠਤਾਲੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਨੁਸਖ਼ਾ ਭਰਨ ਲਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਰੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਕੱਲਾ।

ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ: ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ? ਪਰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।

~

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਆਈ। ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ - ਜੋ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਵਾਰ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਸੀ - ਸਾਰੇ ਸਾਡੀ ਗਲੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ

ਇਹ ਸੁਪਨਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਸਨ, ਬਰਾਬਰ ਦੂਰ, ਬਰਾਬਰ ਇਕੱਲੇ।

~

ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਾਮੇਡੀਅਨ ਸਾਰਾਹ ਸਿਲਵਰਮੈਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੇਡੀਓ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਆਈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਮਤਰੇਏ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਪਰ ਫਿਰ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਐਨਪੀਆਰ ਦੇ ਫਰੈਸ਼ ਏਅਰ ਦੇ ਇੰਟਰਵਿਊਰ, ਟੈਰੀ ਗ੍ਰਾਸ20 ਨੂੰ ਉਲਝਣ ਨਾਲ ਕਹੀ। ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਘਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ (ਜੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਾਂ) ਸਾਡਾ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਘਰ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੀ - ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਘਣਾ ਜਾਲ, ਇੱਕ ਕਬੀਲਾ। ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੁੰਗੜ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਨੀ ਜਲਦੀ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਘਰ ਦੀ ਯਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

~

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌਨ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਾਰਥਾ ਮੈਕਕਲਿੰਟੌਕ21 ਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਪਾਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕੀਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੁਰਾਸੀ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਗਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੀ।

~

ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ, ਜੌਨ ਨੂੰ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਰਹਿਮ ਮੋੜ ਮਿਲਿਆ।

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼-ਸਕੈਨਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ। ਉਹ 150 ਮਿਲੀਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦੁੱਗਣਾ ਸਮਾਂ, 300 ਮਿਲੀਸਕਿੰਟਾਂ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ?

ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਲੰਮੀ ਇਕੱਲਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ੱਕੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੌਕਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ

ਅਜਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੌਨ ਇਸਨੂੰ "ਬਰਫ਼ ਦਾ ਗੋਲਾ" ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹੋਰ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਲੇ ਲੋਕ ਧਮਕੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਇਸ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਗੋਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਲਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੌਨ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦੁਖਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

~

ਜੌਨ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ: ਇਕੱਲਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਅਚਾਨਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ?" ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣਾ ਸੀ - ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੋਣਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਈ ਜੋ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਦੇਖਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਪਰ ਜੌਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਸਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। "ਉਦੇਸ਼ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸਮਝੇ ਗਏ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਸਬੰਧ ਹੈ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਜੌਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਜਨਤਕ ਚੌਕ 'ਤੇ ਜਾਓ - ਟਾਈਮਜ਼ ਸਕੁਏਅਰ, ਜਾਂ ਵੇਗਾਸ ਸਟ੍ਰਿਪ, ਜਾਂ ਪਲੇਸ ਡੇ ਲਾ ਰਿਪਬਲਿਕ ਦੇ ਬਰਾਬਰ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ: ਜਗ੍ਹਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ - ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲਾ।

ਜਾਂ ਇੱਕ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਤਸਵੀਰ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਟਨ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਸ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ

ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ?

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੌਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਤੱਤ ਸੀ।

ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ "ਇਹ" ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਟਾਈਮਜ਼ ਸਕੁਏਅਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਪਰ ਮਦਦ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਦੋ-ਪਾਸੜ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ - ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵੀ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ "ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ" ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੌਨ ਨੇ ਸਮਝਿਆ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ।

~

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਿਆ। ਜੌਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਕਲੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜੋ ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ: "ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।"

ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ: ਅਸੀਂ 1930 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਹਰ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ: ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਡੂੰਘੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੋਮਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪਰ ਜੌਨ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਇਨਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇਨਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਸਾਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

~

ਜਦੋਂ ਜੌਨ ਨੇ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਸਨ (ਜਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੌਨ ਨੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ - ਇਸਦੇ ਉਲਟ - ਨਿਰਣਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ "ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।23 ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।" ਇਕੱਲਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ; ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ - ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਟਾਪੂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

~

ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਖੰਡਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਜੋ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਿਹਾ। ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਬੰਧ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ?

ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਖੋਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸੱਤਰ ਦੋਸਤ, ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਕਈ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਰਿਹਾ: ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਲੈਪਟਾਪ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਸੀ, ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ।

ਸਾਈਬਰਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਵਾਸ - ਔਨਲਾਈਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ - ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਾਕਤਾਂ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਗਿਆ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਪਵੇਗਾ - ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

~

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਪੱਚੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮੁਟਿਆਰ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ ਦਫਤਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਡਾ. ਹਿਲੇਰੀ ਕੈਸ਼ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਉਹ ਇੱਕ ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ, ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀ। ਕੁਝ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਜੇਮਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਸੀ, 24 ਅਤੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਟਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੇਡ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਹ ਆਈਵੀ ਲੀਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਮਾਣ ਨਾਲ ਛੱਡ ਗਿਆ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਉਹ ਕਮਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਮੁੰਡਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਨ, ਉਹ ਅਜੀਬ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਜੋ ਬਣ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਆਪਣਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਐਵਰਕੁਐਸਟ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਗੇਮ ਲਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਬਰਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਮਨਾਮ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਨਿਯਮ ਸਨ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਜੇਮਜ਼ ਨੇ ਐਵਰਕੁਐਸਟ ਖੇਡਣ ਲਈ ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਟਿਊਟੋਰਿਅਲ ਛੱਡਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਇਸਨੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਉਹ ਇਸ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਉਹ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਗਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਗੇਮਿੰਗ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗੇਮ ਲਈ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਰਾਤ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਸੌਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ, ਹੇਠਾਂ ਲੁਕ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਐਵਰਕੁਐਸਟ ਨੂੰ ਭੜਕਾਇਆ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਜਬੂਰ ਗੇਮਰ ਬਣ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲੀ ਗਈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗੇਮਿੰਗ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਬਣ ਗਿਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ - ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਾਂਗ - ਉਸਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ

ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਗੇਮ ਖੇਡਦਾ ਰਿਹਾ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਹਿਲੇਰੀ ਦੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦਫ਼ਤਰ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਸਭ ਕੁਝ ਉਜਾੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਉਸਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਰਾਹੀਂ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਹਿਲੇਰੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਕਿਉਂਕਿ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਗਾਹਕ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਸਨ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਸੀ ਜੋ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟਾਂ ਦੀ ਆਦੀ ਸੀ: ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖਦੀ ਸੀ, ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਜਾਂ ਸਾਈਬਰਸੈਕਸ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸੀ ਜੋ ਡੰਜੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਡ੍ਰੈਗਨਜ਼ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਸਕਰਣ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, "ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੇਂਡੂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਿਨਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੇ ਸੀ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਹੜ੍ਹ ਸੁਨਾਮੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

~

ਮੈਂ ਕਾਰ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਗਿਆ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੇਪਲ ਅਤੇ ਦਿਆਰ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਝੂਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਫਾਰਮਹਾਊਸ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ, ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੁੱਤਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਭੱਜਿਆ, ਹੁੰਝਦਾ ਹੋਇਆ। ਕਿਤੇ ਦੂਰੀ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਗੇਮਿੰਗ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਸਮਰਪਿਤ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ25 ਜਿਸਦੀ ਹਿਲੇਰੀ ਨੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿ-ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਰੀਸਟਾਰਟ ਲਾਈਫ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ, ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਦੇਖਿਆ। ਕੋਈ ਸਿਗਨਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ—ਬੇਤੁਕੀ—ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਘੁੰਮਾਇਆ।26 ਮੈਥਿਊ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਚੀਨੀ ਅਮਰੀਕੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਅੱਧ-ਵੀਹਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਿਸ਼ੇਲ ਇੱਕ ਗੋਰਾ ਮੁੰਡਾ ਸੀ, ਜੋ ਪੰਜ ਸਾਲ ਵੱਡਾ ਸੀ - ਭਰਾ ਵਰਗਾ, ਸੁੰਦਰ, ਗੰਜਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਕਸਰਤ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਾਲੀ ਝੌਂਪੜੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਰਸੋਈ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਏ, ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਮੈਥਿਊ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, "ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ

ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਸੀ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੀ, ਉਹ ਲੀਗ ਆਫ਼ ਲੈਜੈਂਡਜ਼ ਗੇਮ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। "ਇਹ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਪੰਜ ਗੇਮ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਾਸ ਟੀਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ... ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ - ਖੇਡ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ।" ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਚੌਦਾਂ ਘੰਟੇ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਲਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਤੀਹ ਪੌਂਡ ਘਟਾ ਦਿੱਤੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਰਹਾਂਗਾ।"

ਮਿਸ਼ੇਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਸੀ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਸੀ, ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਈ ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਢੇਰ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ, ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਡਾਇਲ-ਅੱਪ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, "ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਿਆ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ - ਇਹ ਕਹਿਣ ਲਈ: ਠੀਕ ਹੈ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਾਫ਼ੀ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਡਿਵੈਲਪਰ ਵਜੋਂ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਅੰਤ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਖਰਗੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਛੇਕ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਇਆ। ਉਸ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਸੌ ਟੈਬ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲੱਗੇ, ਮੈਥਿਊ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ੇਲ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਇੱਕ ਆਮ ਪੱਛਮੀ27 ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਢੇ ਛੇ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਫ਼ੋਨ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਸੌ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ 42 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਦੇ ਵੀ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨ-ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਨਵੀਂ ਈਮੇਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਹਿੱਟ ਕਿਵੇਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੱਚਾ ਤਰੀਕਾ ਸੀ।

ਹਿਲੇਰੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਜਬੂਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਸਨ। ਮਰੀਜ਼ ਲਈ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਜਨੂੰਨ "ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਬਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਹੈ, ਨੱਬੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਮਾਂ।"

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਲਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ

ਕਰਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਨੀਆ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਰੁਤਬਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਬੀਲਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਖੇਡਾਂ ਮਲਟੀਪਲੇਅਰ ਗੇਮਾਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗਿਲਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹੋ - ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਗਿਲਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰੁਤਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ, ਇਹ ਮੁੰਡੇ ਕਹਿਣਗੇ, ਇਹ ਹੈ - 'ਮੈਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਖਿਡਾਰੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ।' ਇਹ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਕਬਾਇਲੀਵਾਦ ਹੈ।" ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿਲੇਰੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੁਤਬਾ ਹੈ - ਦੁਆਰਾ ਇਨਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ [ਤੁਹਾਡੇ] ਕੋਲ ਅਸਲ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ।"

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਿਆ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਕਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਢਹਿ-ਢੇਰੀ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਵੈੱਬ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੈਰੋਡੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜੋ ਉਹ ਗੁਆ ਰਹੇ ਸਨ - ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਫੇਸਬੁੱਕ ਦੋਸਤ, ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਸਥਿਤੀ ਅੱਪਡੇਟ। ਕਾਮੇਡੀਅਨ ਮਾਰਕ ਮਾਰਨ28 ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ "ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਅੱਪਡੇਟ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਭਿੰਨਤਾ ਹੈ: 'ਕੀ ਕੋਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੇਗਾ?'"

ਹਿਲੇਰੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਫਿਰ" - ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੇਖਦੀ ਹੋਈ - "ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।" ਅਸੀਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ "ਉਹ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ," ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਲੌਗ ਆਫ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਈਬਰਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ - ਅਸੀਂ ਅਰਬਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਘੁੰਮਦੀ ਹੋਈ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਪਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। "ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ," ਹਿਲੇਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਉਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ - ਉਹ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

- ਪਰ "ਮੈਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ"। "ਸਾਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਇਹ ਸੰਬੰਧ" - ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹਿਲਾਇਆ - "ਜੋ ਕਿ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ... ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚੋਲਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।"

ਉਸ ਪਲ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਵਰਗਾ ਹੈ: ਇਹ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਫਿਰ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਮੇਰੇ ਫ਼ੋਨ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ। "ਸਕ੍ਰੀਨ-ਮਾਧਿਅਮ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

~

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੌਨ ਕੈਸੀਓਪੋ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਬੂਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ: ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ।

ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ—ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਸਾਡੀ ਜਨੂੰਨੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਖਲਾਅ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਖੋਖਲੀ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ—ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਾਂਗ—ਸਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਕਟ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੈ।

~

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰੀਹੈਬ ਸੈਂਟਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਿਸ਼ੇਲ - ਜੋ ਕਿ ਬ੍ਰੌਂ-ਇਸ਼ ਨਿਵਾਸੀ ਸੀ - ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। "ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਵਾਪਰਦੀ ਦੇਖੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰ ਰਹੇ ਸੀ। "ਦਰੱਖਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਆਂਡਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ [ਐਨੀਮੇਟਡ ਫਿਲਮ] ਸ਼ਾਰਲੋਟ ਦੇ ਜਾਲ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਟ੍ਰੀਮਰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੈਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ! ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲਾਈਨਾਂ ਉੱਡਦੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।"

ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਇਸ ਜਾਲ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਦੂਜੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਇਆ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਲੱਗਦਾ - ਦੇਖੋ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦਾ ਆਦੀ ਵਰਲਡ ਵਾਈਡ ਵੈੱਬ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਸਲ ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਜਾਲ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ! ਪਰ ਮਿਸ਼ੇਲ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ। ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਚੁੱਪਚਾਪ ਇਸ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਰਿਹਾ। "ਇਹ ਬਸ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।"

ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਪਲ ਤੋਂ

ਸਿੱਖਾਂਗਾ।

ਅਤੇ ਫਿਰ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਦਸ ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰਾ ਫ਼ੋਨ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਈ-ਮੇਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤੇ।

~

ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਸਨ - ਜੋ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਇੰਨੇ ਅਮੀਰ ਸਨ - ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਐਡਗਵੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਪੂਰੀ ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਈ. ਓ. ਵਿਲਸਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਵਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਜੌਨ ਕੈਸੀਓਪੋ - ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ - ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ: "ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਬੀਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਆਪਣਾ ਛੱਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੌਨ ਨੇ ਖੋਜਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਰਾਦੇ ਦੇ - ਆਪਣੇ ਕਬੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਸਵਾਨਾ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 8

ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੋਟਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ, ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰੀ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਸਨ, ਚਿਕਨ ਕਾਟੇਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟੈਨੇਸੀ ਫਰਾਈਡ ਚਿਕਨ ਤੱਕ (ਇਸਦੇ ਲੋਗੋ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਕਾਰਟੂਨ ਚਿਕਨ ਦੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਚਿਕਨ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਫੜੀ ਹੋਈ: ਕੌਣ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਨਰਭਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਟੂਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?)। ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਚਿਕਨ ਚਿਕਨ ਚਿਕਨ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰਮ ਖੰਭ, ਮੇਰੇ ਲਈ, ਗਰੀਸ ਦੀ ਮੋਨਾ ਲੀਸਾ ਸਨ।

ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦੀ ਸ਼ਾਮ, ਮੈਂ ਕੈਂਟਕੀ ਫਰਾਈਡ ਚਿਕਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਹੱਸ ਪਿਆ। "ਜੋਹਾਨ!" ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਹੈ!" ਦੂਜੇ ਸਟਾਫ ਨੇ ਮੁੜ ਕੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ। ਗਰਿੱਲ ਅਤੇ ਗਰੀਜ਼ਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਿਤੇ ਤੋਂ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਕਾਰਡ ਕੱਢਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦ ਭਰੀਆਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ। "ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਾਹਕ ਲਈ," ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਸੀ।

ਮੈਂ ਫਿਰ ਕਦੇ KFC ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਚਰਬੀ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤਗਮਾ ਜੇਤੂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਮੈਂ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਟਿਮ ਕੈਸਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੀ ਗਈ ਸੀ - ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ, ਉਸਦੀ ਕਹਾਣੀ ਜਾਣਨ ਲਈ।

~

ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਟਿਮ ਦਲਦਲ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਬੀਚਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ

ਪਹੁੰਚਿਆ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਇੱਕ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਮੈਨੇਜਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਫਲੋਰੀਡਾ ਦੇ ਪੱਛਮੀ ਤੱਟ 'ਤੇ, ਪਿਨੇਲਸ ਕਾਉਂਟੀ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਣਵਿਕਸਤ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ, ਚੌੜੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਥਾਵਾਂ ਸਨ - ਪਰ ਇਹ ਕਾਉਂਟੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੂਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਬਣ ਗਈ, ਅਤੇ ਇਹ ਟਿਮ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਦਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੀ। "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਫਲੋਰੀਡਾ ਛੱਡਿਆ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਬੀਚ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਡੋ ਅਤੇ ਉੱਚੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਸਨ। ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਮਗਰਮੱਛ ਅਤੇ ਰੈਟਲਸਨੇਕ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ਸਨ ... ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪ-ਵਿਭਾਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪ-ਵਿਭਾਜਨ [ਬਣ ਗਏ]।"

ਟਿਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀਚਾਂ ਅਤੇ ਦਲਦਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਉੱਥੇ, ਉਹ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਐਸਟੇਰੋਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਪੇਸ ਇਨਵੇਡਰਜ਼ ਖੇਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤਰਸਦਾ ਹੋਇਆ ਮਿਲਿਆ - ਉਹ ਖਿਡੌਣੇ ਜੋ ਉਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਸੀ।

ਇਹ ਐਡਗਵੇਅਰ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਅੱਠ ਜਾਂ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ - ਬ੍ਰੌਡਵਾਕ ਸੈਂਟਰ - ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਚਮਕਦਾਰ ਸਟੋਰਫਰੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਚਿਤ ਟ੍ਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੈਸਲ ਗ੍ਰੇਸਕੱਲ ਦੇ ਹਰੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਖਿਡੌਣੇ, ਉਹ ਕਿਲ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਕਾਰਟੂਨ ਪਾਤਰ ਹੀ-ਮੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੇਅਰ-ਏ-ਲਾਟ, ਕੁਝ ਐਨੀਮੇਟਡ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਬੱਦਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਕੇਅਰ ਬੀਅਰਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਨੂੰਨ ਨਾਲ ਲੋਭ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ 'ਤੇ, ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਮੇਰੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੇਅਰ-ਏ-ਲਾਟ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਉਸ ਢੇਰ ਲਈ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਤੰਗ ਸੀ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਟੀਵੀ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ - ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਬ੍ਰੌਡਵਾਕ ਸੈਂਟਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਦੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਨੌਂ ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬ੍ਰੌਡਵਾਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਰੀਦ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਹਰ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿੰਨੀ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੰਧਨ ਦੀ ਰਸਮ ਸੀ, ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਉੱਤੇ।

ਮੈਂ ਟਿਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ, ਪਿਨੇਲਸ ਕਾਉਂਟੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। "ਖੈਰ—ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ—ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ

ਹੋਣਾ। ਨਹੀਂ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਐਡਗਵੇਅਰ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੀ, 1 ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਤੈਰਾਕੀ ਕੋਚ ਇੱਕ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੌਨ ਲੈਨਨ ਅਤੇ ਬੌਬ ਡਾਇਲਨ ਦੇ ਐਲਬਮ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਉਸਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ। ਉਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਰੀਗਨ ਦੇ ਰਾਜ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਕਾਲਜ, ਵੈਂਡਰਬਿਲਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। 1984 ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਰੋਨਾਲਡ ਰੀਗਨ ਨੂੰ ਵੋਟ ਦਿੱਤੀ, ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੇ ਸਵਾਲ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ। "ਮੈਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਠੋਕਰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਵਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਹਕੀਕਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਵਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।" ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਿਨਾਟਾ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਅਰਾਜਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੰਘਿਆ ਹਾਂ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ।"

ਜਦੋਂ ਉਹ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਸਕੂਲ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ।

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ2 ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋਗੇ - ਕਿ ਪਿਨੇਲਸ ਕਾਉਂਟੀ ਅਤੇ ਐਡਗਵੇਅਰ ਦੇ ਮੁੱਲ, ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਗਲਤ ਸਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਕਦੇ ਜੀਉਂਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਟਿਮ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸਹੀ ਸਨ।

ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਅਗਲੇ ਪੱਚੀ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਖਮ ਸਬੂਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

~

ਇਹ ਸਭ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਰਵੇਖਣ ਨਾਲ।

ਟਿਮ ਨੇ ਇਹ ਮਾਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ

ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਇੰਡੈਕਸ,3 ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਿੱਧਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ "ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ" ਵਰਗੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ "ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ" ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਬਿਆਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਨਾਖੁਸ਼ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ (ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਹਨ)। ਫਿਰ - ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਵਜੋਂ - ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

ਟਿਮ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਸਥਾਈ ਖੋਜ ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ 316 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਨਤੀਜੇ ਵਾਪਸ ਆਏ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਏ ਗਏ, ਤਾਂ ਟਿਮ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ: ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਲੋਕ, ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।

ਇਹ, ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਪਹਿਲੀ ਝਾਤ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਟਿਮ ਦਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ - ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ - ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ 140 ਅਠਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਇਹ ਗਣਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਉਹ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਇੰਡੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਨਤੀਜੇ ਜੋੜੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ: ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ।

ਕੀ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਪਰਦਾ ਸੀ? ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਟਿਮ ਨੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੋਚੈਸਟਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸੌ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ, ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਸਨ। ਨਤੀਜਾ ਉਹੀ ਸੀ।

ਪਰ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

ਟਿਮ ਦਾ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸੀ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ 192 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੂਡ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਨੌਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਨੌਂ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ - ਦੁਬਾਰਾ - ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਉਦਾਸੀ; ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਤੀਜਾ ਸੀ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਲੋਕ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਬਦਤਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਨ। "ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ," ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ, "ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ।" ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ।

~

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਇੱਥੇ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? 1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੋਰਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ7—ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੋਰਥਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਸੀ। "ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਨਿਚੋੜਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਤੂੰ ਮੂਰਖ ਹੈਂ!" ਅਤੇ ਬੈਟਮੈਨ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੱਜ ਗਿਆ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਸਮੂਹ ਹੈ, 8 ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿਲੇਗਾ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪੈਸਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਦਰਜਾ ਹੋਵੇ। ਜੋਅ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਅਧਿਆਏ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲੇ ਸੀ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੇਂਟ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਸੀ - ਉਸਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਆਕਸੀ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਜੋ ਦਿਨ ਭਰ ਉਸਦਾ ਰਸਤਾ ਸੁੰਨ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਅਤੇ ਕਾਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਹੋਣ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਉਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮਨੋਰਥ ਹਨ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਸ ਲਈ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਾਈਵ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਟਿਮ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਸੌ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਟੀਚੇ ਸਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰੱਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ - ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੀਚੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰਾ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਿਆਨੋ ਵਾਦਕ ਬਣਨਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੂਡ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਬਾਹਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ, ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ

ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ - ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ? ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਂਸੀ ਕਾਰ? ਨਵਾਂ ਆਈਫੋਨ? ਮਹਿੰਗਾ ਹਾਰ? ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੰਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਸਕਣਗੇ।

ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਗਏ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਏ। ਤੁਸੀਂ ਗਤੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ) ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਦੋਸਤ ਬਣ ਗਏ - ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ - ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ। ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ? ਇਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਨੱਚਣਾ? ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਹੀ ਗ੍ਰੇਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਰੈਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਟਿਮ ਨੇ ਜੋ ਖੋਜਿਆ ਸੀ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਬਾਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ, 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋਗੇ। ਬਾਰਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋਗੇ। ਟਿਮ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੁਣ ਬ੍ਰਿਟੇਨ, ਡੈਨਮਾਰਕ, ਜਰਮਨੀ, ਭਾਰਤ, ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ, ਰੂਸ, ਰੋਮਾਨੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ - ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ, ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

~

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣ ਵੱਲ ਬਦਲ ਗਏ ਹਾਂ, ਟਿਮ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ - ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜੰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਵੱਲ ਬਦਲ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਲਾ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ ਭੋਜਨ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ; ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ - ਪੋਸ਼ਣ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ

ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸਲ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਹ ਸਾਡੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਸਤਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੰਕ ਫੂਡ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੰਕ ਮੁੱਲ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਆਤਮਾ ਲਈ KFC ਹੈ।

~

ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਨੇ ਇਸਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੰਕ ਮੁੱਲ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਰਿਚਰਡ ਰਿਆਨ11 ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲ ਕੇ ਦੋ ਸੌ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਬਣੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਓਨੇ ਹੀ ਛੋਟੇ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਓਨੀ ਹੀ ਮਾੜੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ। ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਫਲਦਾਇਕ ਕਿਉਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਘੱਟ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਗੇ,12 ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੇ।

~

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੋਜ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜੋ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਚੱਲੀਏ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਟਿਮ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ। ਉਹ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ - ਇਹ ਉਸਨੂੰ, ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਦਿਨ 'ਤੇ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਹਉਮੈ ਭੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ "ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ" ਕਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ13 ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ - ਉਹ ਪਲ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸ਼ੁੱਧ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਵਜਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ?

ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮਿਲ ਗਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ, ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਿਆਨੋ ਵਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ: ਕੀ ਮੈਂ ਇਲੀਨੋਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਿਆਨੋ ਵਾਦਕ ਹਾਂ? ਕੀ ਲੋਕ ਇਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਗੇ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣਗੇ? ਕਿੰਨਾ? ਅਚਾਨਕ ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਨਮਕੀਨ ਘੋਗੇ ਵਾਂਗ ਸੁੰਗੜ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਸਦੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸਦੀ ਹਉਮੈ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਅਤੇ ਮਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਹਉਮੈ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਵਾਂਗ ਚੀਕੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

~

ਇਹ ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੰਕ ਮੁੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟਿਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ - ਲੋਕ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?" ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਰੀ ਬੋਝ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋ।"

ਜੇਕਰ "ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ," ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਾਹਰੀ ਤੁਲਨਾਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟਿਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਘਰ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪੈਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ, ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹੇਗਾ? ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

~

ਅਤੇ ਫਿਰ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੌਥਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਯੋਗ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਜਨਮਜਾਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਮੁੱਲਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹਾਂ। ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਲੋਕ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ15।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਚ ਦਰਜਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ

ਪਾੜੇ ਵਿੱਚ - ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ - ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਧੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਸਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਟਿਮ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਪਾਈ ਵਾਂਗ। "ਹਰੇਕ ਮੁੱਲ" ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, "ਉਸ ਪਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਵਾਂਗ ਹੈ।16 ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਟੁਕੜਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਹਜਵਾਦ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ ਹਨ।" ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਟੁਕੜਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ "ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਹੋਰ ਟੁਕੜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।" ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਈ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਅਰਥ ਲੱਭਣ, ਜਾਂ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁੰਗੜਨਾ ਪਵੇਗਾ।

"ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਜੇ, ਮੈਂ [ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ] ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ - ਜਾਂ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਮੈਂ ਦੋਵੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਮੇਰੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮੁੱਲ ਵੱਡੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਰਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗਾ। ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਲ ਵੱਡੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂਗਾ।" ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਪਰ "ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮੁੱਲ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਮੁੱਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ - ਹੋਰ ਖਰਚ ਕਰੋ; ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਟਿਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ "ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਅਸਲ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਂਦੀ ਹੈ।" ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਾਈ, ਉਲਝਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

~

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਮਨੁੱਖ ਸੁਨਹਿਰੀ ਨਿਯਮ ਨਾਮਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰਨ। ਟਿਮ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਆਈ-ਵਾਂਟ-ਗੋਲਡਨ-ਥਿੰਗਜ਼ ਨਿਯਮ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।17 ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖੀ, ਅਤੇ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋਗੇ।

~

ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਇੰਨੀ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਮੁੜਨਗੇ ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਤਰਕਹੀਣ ਕਰਾਂਗੇ? ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਟਿਮ ਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ

ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਮੁੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਟਿਮ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਖੋਜਿਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਟਿਮ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ, "ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਕੌਣ ਹੈ?" ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: "ਲੋਕ ਕਦੋਂ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?" ਟਿਮ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ: ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੁਰਾਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।18 1978 ਵਿੱਚ, ਦੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਚਾਰ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ। ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ। ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖਿਡੌਣੇ ਲਈ ਦੋ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿਖਾਏ ਗਏ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਚੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਡੌਣਾ ਹੈ - ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਉਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੁੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਮਤਲਬੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਖਿਡੌਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਿਡੌਣੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਸ ਮਾੜੇ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਖਿਡੌਣਾ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਸ ਚੰਗੇ ਮੁੰਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਇੱਕ ਢੇਰ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ - ਸਿਰਫ਼ ਦੋ - ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ। ਅੱਜ, ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਔਸਤ ਸਵੇਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰੀ ਸੁਨੇਹੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਉਪਨਾਮ ਨਾਲੋਂ ਮੈਕਡੋਨਲਡ ਦੇ M19 ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਸਤ ਬੱਚਾ ਛੱਤੀਸ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 20 ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੌ ਬ੍ਰਾਂਡ ਲੋਗੋ ਪਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟਿਮ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮੁੱਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਉਂ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਨ ਟਵੇਂਜ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ, 21 ਨਾਲ ਉਸਨੇ 1976 ਤੋਂ 2003 ਤੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੁੱਲ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦੌਲਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕੀਤਾ - ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਨੈਨਸੀ ਸ਼ਾਲੇਕ22 ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਮੁਖੀ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ: "ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ

ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ... ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

ਇਹ ਕਠੋਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ - ਜੋਹਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਇਹ - ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ23 - ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਜਾਂ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਝਪਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਜੰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਰਚ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 1920 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਅਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਹੱਲ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹਨ - ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਓ ਬੇਬੀ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿਓ/ਸੁਗੰਧ ਦਿਓ/ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ; ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਸੂਰਤ/ਬਦਬੂਦਾਰ/ਦੁੱਖੀ ਹੋ; ਇੱਥੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਣੋ। ਓ, ਕੀ ਮੈਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਡਾਲਰ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ? ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੋ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਕੀ ਇਹ ਕੁਝ ਡਾਲਰਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਇਹ ਤਰਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਥੋਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਨਾਈਕੀ ਏਅਰ-ਪੰਪਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡਣ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ? ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੀ - ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ। ਇਸਨੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਰਕਰ ਬਣਾਇਆ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਪਾਲਿਸ ਕੀਤਾ। ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ।

ਟਿਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ "ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ, ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਸਮਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ, ਹੋਰ, ਹੋਰ, ਹੋਰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੂੰਜੀਵਾਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ, ਹੋਰ, ਹੋਰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ: ਓ, ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਸਵੈ ਮੇਰੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ।"

ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੰਕ ਮੁੱਲ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਵਾਧਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ - ਕੀ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣਗੇ? ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਹੈਂਡਬੈਗ ਲਈ? ਕੀ ਮੈਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ?" ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਤੁਸੀਂ ਖੋਖਲੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ। "ਇਹ ਚਿੰਤਾ-ਉਕਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। "ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ,"24 ਟਿਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ "ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ... ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ... ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।" ਅਰਥਪੂਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਇੱਛਾ "ਉੱਥੇ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

~

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟਿਮ ਨਾਲ ਬੈਠਾ, ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਇਸ ਸਭ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਮੱਧ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਜੋ ਐਡਗਵੇਅਰ ਦੇ ਉਪਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਰਧ-ਨਿਰਲੇਪ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹਨ; ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ; ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚੋਂ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ - ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ, ਦੋ ਬੱਚੇ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਘਰ, ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖਪਤਕਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਮਾਏ ਗਏ ਪੈਸੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ - ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ, ਗੈਜੇਟ ਅਤੇ ਸਟੇਟਸ ਸਿੰਬਲ। ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ "ਓ ਮੇਰੇ ਰੱਬ - ਬਹੁਤ ਈਰਖਾਲੂ!" ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੂੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਾਲੀ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੁਣ ਨਹੀਂ; ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜੂਆ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ, ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਦੁਨੀਆ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

- ਸੜਕ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਚੀਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਜਨੂੰਨਤਾ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਪੁੱਤਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਡਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਅੱਤਵਾਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਜੋੜੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰੀ ਨਾਅਰਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸ ਵਾਂਗ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਸੈਂਡਬੌਕਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੱਜਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਤੋਂ ਹੀ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ, ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪੀੜਤ ਹਨ - ਗਲਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਾਲਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੌਜੂਦ ਸੰਭਾਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

~

ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੇਧਿਤ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਣਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ - ਇੱਕ ਅਰਥ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਬੀਚ ਵਾਂਗ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਜੋ ਉਸਨੇ ਫਲੋਰੀਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖੋਜਿਆ ਸੀ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ - ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜੋ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਾਹਜ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, [ਅਤੇ] ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।"

ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਦੋ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨਾਲ, ਉਹ ਇਲੀਨੋਇਸ ਵਿੱਚ ਦਸ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇੱਕ ਗਧੇ ਅਤੇ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਝੁੰਡ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੀਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੇਬਲ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਮਿਲਿਆ ਹੈ (ਉਸਦੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ), ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ, "ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕੀਏ, ਅਤੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰਹਿ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਲਿਖ ਸਕੀਏ" - ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। "ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।" ਉਹ ਇਕੱਠੇ

ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਟਿਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਇਲੀਨੋਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ "ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦਸ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਟਾਪ ਸਾਈਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਰਾਂ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ,25 ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ [ਸੰਯੁਕਤ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ] ਤਨਖਾਹ 'ਤੇ ਇਹ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਸੀ। "ਕਦੇ ਨਹੀਂ," ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ?" ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ [ਮੈਂ] ਕਦੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ... ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ - ਨਹੀਂ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਉਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਹ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਘਰ ਆਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਡੈਡੀ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ ਸਨੀਕਰਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹਨ।" ਉਹ ਕੋਈ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਮ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ-ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। "ਓ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ?" ਟਿਮ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਕਿਉਂ ਹੈ?" ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਸੀ - ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਹ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਬੇਤੁਕੀ ਸੀ।

ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਕੇ, ਟਿਮ ਨੇ ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਹੈ। "ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਹੀਰੇ ਦੀ ਅੰਗੂਠੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।"

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। "ਕੁਝ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਚੋਟੀ ਦੇ ਦੋ ਵਜੋਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। "ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ, ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ, [ਜਾਂ] ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ" ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟਿਮ ਨੇ ਫਲੋਰੀਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਿਆ - ਜਦੋਂ ਬੀਚਫ੍ਰੰਟ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਉੱਥੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ - ਪੂਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

ਟਿਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਝਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ, ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। "ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ —ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ? ਕੀ ਮੈਂ ਸਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਣਗੇ, ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ? ... ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਔਖੇ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।" ਪਰ ਅਕਸਰ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅਕਸਰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਥੈਰੇਪੀਉਟਿਕ ਕੰਸਲਟਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਦੁਆਰਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।" ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

~

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟਿਮ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਭੇਤ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਸੀ ਕਿ ਜੋਅ ਨੇ ਪੇਂਟ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਫਲੋਰੀਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਛੇਰਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੂਪਕ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹਾਂ ਕਿਉਂ। ਜੋਅ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਬੰਬਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਤਰਕ ਉਸਨੂੰ ਖਪਤਕਾਰੀ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਆਣਪ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਮਗਰ ਚੀਕਿਆ "ਫਲੋਰੀਡਾ ਜਾਓ!" ਮੈਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਤੂਫਾਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਕਦਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਚੀਕ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 9

ਚੌਥਾ ਕਾਰਨ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਿਆ। ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਸਨ: ਉਹ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ, ਉਸਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਆਖਰੀ ਮੌਕਾ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦਾ ਅੱਧ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸੈਨ ਡਿਏਗੋ ਵਿੱਚ, ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੈਸਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਡਰਾਈਵਰ - ਮੋਟਾਪੇ - ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਸ਼ੀਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਲੀ-ਅਸਮਾਨ ਸੋਚ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਪਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ - ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਗਿਆ: ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ।

~

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖੁਰਾਕ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜੋ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ: ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਚਰਬੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਮ ਭਾਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅੱਠ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਦੂਰ, ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, 2 ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਿਸ਼ ਰਿਪਬਲਿਕਨ ਆਰਮੀ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨੂੰ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹਿੰਸਕ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਕੈਦੀ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ (ਮੰਨੋ) ਬੈਂਕ ਡਕੈਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕੈਦੀਆਂ ਵਾਂਗ ਉਹੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਕੈਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਅਪਰਾਧੀ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਸਲੂਕ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੈਦੀਆਂ ਨੇ ਭੁੱਖ ਹੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।

ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਵੇਂ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰਾਂ ਨੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੁੱਖ ਹੜਤਾਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋਈ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ, ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਡਾਇਟਰਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੂਰਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਫਿਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਚਰਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੀਨੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ।

ਠੀਕ ਹੈ—ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੀ ਦਿਓ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ? ਫਿਰ, ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ—ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਘਾਟ—ਸਕਰਵੀ—ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਓਗੇ।

ਠੀਕ ਹੈ—ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਫਿਰ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹੋਗੇ, ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਖੋਜਿਆ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੌ ਪੌਂਡ ਘਟਾਓਗੇ।3 ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ 'ਤੇ।

ਇਹ ਸਭ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਆਮ ਭਾਰ ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਸਨ - ਹਰ ਫੈਡ ਡਾਈਟ, ਹਰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਹਰ ਉਕਸਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ। ਕੁਝ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ - ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਾਲ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਮਰੀਜ਼ ਭਾਰ ਘਟਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ - ਦਰਅਸਲ, ਉਹ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਦਲਦੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਤਾੜੀਆਂ ਵਜਾਈਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨ ਸਨ। ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। "ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ - ਹੇ ਰੱਬਾ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਜਿਸਦੀ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਕਦੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

~

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਸਿਤਾਰੇ ਸਨ - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਘਟਾ

ਦਿੱਤਾ। ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ - ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ। ਸਿਵਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ, 4 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਤਮਘਾਤੀ ਹੋ ਗਏ। ਆਪਣੇ ਥੋਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ।5 ਉਹ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਂਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਸਨ।

ਵਿਨਸੈਂਟ ਹੈਰਾਨ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਭੱਜ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਿਉਂ? ਉਹ ਇੱਕ ਹੰਕਾਰੀ, ਨੈਤਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਹਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਇਹ ਉਸਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਹਤਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਘਬਰਾ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ?

ਇੱਕ ਅਠਾਈ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸੁਜ਼ਨ ਕਹਾਂਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇੱਕਵੰਜਾ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਸੁਜ਼ਨ ਨੂੰ 408 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ 132 ਪੌਂਡ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੇ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ - ਅਚਾਨਕ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ - ਉਸਨੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 37 ਪੌਂਡ ਵਧਾ ਲਏ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਉਹ 400 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆ ਗਈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕੀ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਰਹੱਸਮਈ ਲੱਗਿਆ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਉਸਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਹੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮੋਟੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮਰਦ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੇ ਸਨ - ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ 'ਤੇ ਆ ਗਈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ, ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਪੋਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਵਿਆਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਭੱਜ ਗਈ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਜਬਰਦਸਤੀ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕੀ।

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਸੋਚਿਆ ਜੋ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਦੋਂ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ? ਜੇ ਇਹ (ਮੰਨ ਲਓ) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਗਏ ਸੀ - ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਉਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ?

ਸੁਜ਼ਨ ਨੇ ਸਵਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਦਾ ਭਾਰ

ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ: ਕੀ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ? ਖੈਰ, ਸੁਜ਼ਨ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ - ਇਹ ਉਦੋਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟਿਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਦੋਂ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ? ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ 183 ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਦਾ ਭਾਰ ਤੇਈ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਉਸਦਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਕਿਹਾ: "ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 6 ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

"ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੈਨ ਡਿਏਗੋ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ। "ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹਰ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ - ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਇਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ?" ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਪੰਜ ਸਾਥੀ ਹੋਰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 55 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ - ਵਿਆਪਕ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦਾ ਬਚਪਨ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੋਚਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ: "ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਝਿਆ ਸੀ - ਵੱਡਾ ਮੋਟਾਪਾ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ।"

ਵਿਨਸੈਂਟ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੋਟਾਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 7 - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਇਹ ਸਭ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ) ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ। ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ; ਉਹ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਝ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਘਿਣਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਲੋਕ ਸਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪੰਦਰਾਂ ਦੇ

ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮੋਟੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਵੇਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਮੈਂ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਉਂ ... ਫਾਇਦੇ ਕੀ ਹਨ?" ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਜਵਾਬ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਪਹਿਲੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੈ: ਮਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਦੂਜਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੈ: ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜੇਲ੍ਹ ਗਾਰਡ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 100 ਤੋਂ 150 ਪੌਂਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਚਾਨਕ, ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਕੈਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੈੱਲ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਸਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ। "ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਸੌ ਪੌਂਡ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੂਰਖ, ਆਲਸੀ ਹੋ," ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਨੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ - ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਅਦਿੱਖ ਬਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

"ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੜਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਵੱਡਾ ਧੂੰਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਫਿਰ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਧੂੰਆਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ "ਰੱਬ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਫਾਇਰ ਵਿਭਾਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਟੁਕੜੇ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਉਹ ਟੁਕੜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ - ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਧੂੰਆਂ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਖੇ ਲਿਆ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। [ਅਤੇ ਇਹ] ਘਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੜਨ ਦੇਵੇਗਾ।"

ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਧੂੰਆਂ ਹੈ।

~

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਵਿਨਸੈਂਟ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆ। ਉਸਦੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ: "ਜੋ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੂ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਹ ਬਿਆਨ" - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ - "ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨਘੜਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਫਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ।" ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅਣਗਿਣਤ ਗਿਣਤੀ ਨੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸਨ।

ਵਿਨਸੈਂਟ ਡਰ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ

ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਠੋਸ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਉਹ ਸਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਡਾ. ਰੌਬਰਟ ਐਂਡਾ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਜਿਸਨੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠੇ, ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ - ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਮਰੀਕੀ ਏਜੰਸੀ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਭ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਵਿਨਸੈਂਟ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸੱਚ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਐਡਵਰਸ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸ (ACE) ਸਟੱਡੀ ਕਿਹਾ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਲ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਅਣਗੌਲਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ - ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਵਜੋਂ - ਇਹ ਸਵਾਲ ਸੀ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ?

ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਫਿਰ ਸੈਨ ਡਿਏਗੋ ਦੇ ਕੈਸਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਤੋਂ ਸਤਾਰਾਂ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ - ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ। ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਮੀਰ ਸਨ ਅਤੇ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਸਨ, ਪਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਨਤੀਜੇ ਆਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ - ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਲਈ, ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ 9 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 3,100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 10 ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।

"ਜਦੋਂ ਨਤੀਜੇ ਆਏ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੀ," ਡਾ. ਐਂਡਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹਾ - ਸੱਚਮੁੱਚ? ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।" ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।11 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ 'ਤੇ ਠੋਕਰ ਨਹੀਂ ਖਾਧੀ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਹੈ - ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਿਆ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਦਮੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ? ਸਦਮਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦ "ਖੁਰਾਕ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵ" ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਹੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਛੇੜਛਾੜ ਵੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਤੀਜੇ ਦੂਜੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (CDC) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਹਿ-ਫੰਡ ਦਿੱਤਾ ਸੀ - ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਸਨ। "ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ," ਡਾ. ਐਂਡਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਲੋਕ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। CDC ਦੇ ਲੋਕ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਡੇਟਾ ਲਿਆਇਆ ਤਾਂ CDC ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਰੋਧ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ [ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ] ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੰਨਾ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ... ਇਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ, ਸਭ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ।" ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ13—ਅਤੇ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।

~

ਇਸ ਲਈ ਵਿਨਸੈਂਟ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਿਆ - ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਉਹੀ ਗਲਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਘਰ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ,14 ਵਿਨਸੈਂਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਧੂੰਏਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰਕਹੀਣ ਖਰਾਬੀ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ,15 ਦੇ ਇੱਕ ਇੰਟਰਨਿਸਟ, ਐਲਨ ਬਾਰਬਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਚਾਰ ਹੈ," ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਿਲਾਸੇ ਵਾਲੇ, ਸੀਮਤ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ।" ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ

"ਕਾਰਨ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ"; ਇਹ "ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਚੋਲਾ ਵਿਧੀ ਹੈ।"

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲਾਂ, "ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ," ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। "ਇਹ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।" ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਮੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। "ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਕੀ ਉਹ ਅੰਤਮ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਹਨ? ਨਹੀਂ। ਕੀ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਬਿਲਕੁਲ।"

ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਨੂੰਨ ਨਾਲ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਉਂ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ। ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣਗੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗਾ।

~

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾਇਆ। ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਸੈਨ ਡਿਏਗੋ ਦੇ ਬੀਚ17 'ਤੇ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁੱਸਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ—ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਗੁੱਸੇ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਇਹ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਫਿਰ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੱਖਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖਦਾਈ ਬਚਪਨ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਬਾਲਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤਰਕਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਮੋਟਾਪੇ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ। ਉਸ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੋਲਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਪਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ - ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਹੁਣ ਵੀ - ਇੱਕ ਸੈਂਤੀ ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ - ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਲਿਖਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਾਂ, ਇਹ ਉਸ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ, ਜੋ ਮੈਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਮੰਨ ਲਵਾਂਗਾ ਕਿ ਉਹ ਪਾਗਲ ਸਨ। ਮੈਂ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਭਾਵਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ।

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ, ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਨਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹੋ - ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਿੰਨਬਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਿੰਨਬਾਲ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਖਤਰਨਾਕ ਲੀਵਰਾਂ 'ਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਾਪਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨਗੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀ, ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।

ਇਹ ਜੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬਚਣਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ।

~

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇਹ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ - ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਵਾਂਗਾ - ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਆਵਾਂਗਾ।

ਪਰ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਦਮਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਦਮਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਡੇ, ਵਿਆਪਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਗਭਗ ਬੇਅੰਤ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਉਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਸ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਤ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਮਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰੱਥ ਸੀ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਬੇਰਹਿਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਨਿਚੋੜ ਸਕਦੇ - "ਵਿਭਚਾਰ," "ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲੇ," ਜਾਂ "ਠੰਡੇ ਮਾਪੇ" ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਜੋਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।

ਪਰ ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨੁਕਸਾਨ ਬਚਪਨ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਡੂੰਘੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ

ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲਓ।

ਡਾ. ਐਂਡਾ - ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਮੋਢੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਸੀ।

"ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ।"

ਅਧਿਆਇ 10

ਪੰਜਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਚਿੰਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨੀਆਂ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਦੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਕਲੀਚੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਅਸੀਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ "ਨਿਰਾਸ਼" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਰੂਪਕ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ - ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਖੋਜ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਇਆ।

~

1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ, ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਰਾਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਯਹੂਦੀ ਮੁੰਡਾ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਗੋਰੀਲਾ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਝਿਜਕਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੋਹਿਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਜ਼ੈਬਰਾ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਸਵਾਨਾ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦਾ ਸੀ; ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਕੀੜੇ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ; ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਪ੍ਰਾਈਮੇਟਸ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਤਰਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਜਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਪਨਾਹ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ - ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਬੰਧਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ।2 ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਨਾ 'ਤੇ ਇਕੱਲਾ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਬੂਨ ਵਾਂਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੀਨੀਆ ਦੇ ਪਾਰ ਘਾਹ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ 50 ਤੋਂ 150 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੌਜਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਦੇ ਪਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਣਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ - ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ

ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ - ਸਾਡੇ ਚਚੇਰੇ ਭਰਾ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਿਨ, "ਇੱਕ ਮਾਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਰੱਖਤ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਰਹੀ ਸੀ: ਇਹ ਉਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ - ਉਸਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ," ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ ਪੰਜ ਮਾਦਾ ਲੰਗੂਰਾਂ ਨੇ ਹਾਹਾਕਾਰ ਮਚਾ ਦਿੱਤੀ - ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਵੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਬੱਚਾ ਬਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲ ਗਈ। ਪੰਜ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਰਾਹਤ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਇਆ।3 ਉਸਨੇ ਵੀ।

ਉਹ ਇੱਥੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਆਇਆ ਸੀ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਾਪਸ, ਰੌਬਰਟ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ,4 ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਲੁਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ,5 ਸਾਡੇ ਚਚੇਰੇ ਭਰਾਵਾਂ ਕੋਲ।

~

ਰੌਬਰਟ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਅਲਫ਼ਾ ਬਾਬੂਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ। ਅਗਲੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਉਹ ਜਿਸ ਬਾਬੂਨ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਝੁਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਜਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਜੰਗਲ VIP6 - ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੁਰਾਣੇ ਨੇਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਰਾਜੇ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਸੁਲੇਮਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਬਾਬੂਨ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ, ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸੁਲੇਮਾਨ, ਸਿਖਰ 'ਤੇ, ਜੋ ਚਾਹੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸਨੇ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਖੋਹ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਪੂਰੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਠੰਢੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਪੁਰਾਣੇ ਅਲਫ਼ਾ ਨਰ ਨੂੰ ਡਰਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਧੀਨਗੀ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਕੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸੋਲੋਮਨ ਨੂੰ ਰੌਬਰਟ ਉੱਤੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦਬਦਬਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਪ੍ਰਾਈਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ ਕੋਲ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਚੱਟਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੂਰਬੀਨ ਤੋੜ ਦਿੱਤੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਦਾ ਲੰਗੂਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੱਧ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਰ ਲੰਗੂਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਇੱਕ ਬੇਰਹਿਮ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉੱਥੇ, ਇਸ ਟੁਕੜੀ ਵਿੱਚ, ਰਾਬਰਟ ਨੇ ਇੱਕ ਪਤਲਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਉਸਨੇ ਅੱਯੂਬ ਰੱਖਿਆ, 7 ਤੌਰਾਤ ਅਤੇ ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਦਕਿਸਮਤ ਆਦਮੀ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ। ਅੱਯੂਬ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਕੰਬਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਟੁਕੜੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸਦਾ ਦਿਨ ਬੁਰਾ ਸੀ, ਉਹ ਅੱਯੂਬ ਨੂੰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਖਾਣਾ ਖੋਹ ਲਿਆ ਗਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਧੱਕ

ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਟਿਆ ਗਿਆ। ਸਾਰੇ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬਾਬੂਆਂ ਵਾਂਗ, ਉਹ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸੁਲੇਮਾਨ ਅਤੇ ਅੱਯੂਬ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਸੀ। ਨੰਬਰ 4 ਨੰਬਰ 5 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਨੰਬਰ 5 ਨੰਬਰ 6 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਰਿਹਾ। ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਧਾ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪਲ।

~

ਰੌਬਰਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਆਪਣੇ ਤੰਬੂ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਗਦੇ ਸਵਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਨਕੁਇਲਾਈਜ਼ਰ ਡਾਰਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਬਾਬੂਨ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਨਕੁਇਲਾਈਜ਼ਰ ਫਾਇਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਸਕੇ। ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਹਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਫਾਇਰ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਡਾਰਟ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਫਿਰ ਕਈ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ8 - ਅਤੇ ਇੱਕ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬਾਬੂਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ—ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ9—ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਲਫ਼ਾ ਮੇਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਬਾਬੂਨ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਹੇਠਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਢੇਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਬੂਨ, ਅੱਯੂਬ ਵਾਂਗ, ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

~

ਬੇਰਹਿਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਵਾਲੇ ਬਾਬੂਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰਨ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਾਰ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਅਧੀਨਗੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੀਵੇਂ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਆਪਣੇ ਢਿੱਡਾਂ 'ਤੇ ਰੀਂਗਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਸਨ: ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹਾਰ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ।

ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੰਗੂਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਢੇਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਇਨਸਾਨ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਹਿੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ; ਉਹ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਉਸਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

~

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਸੁਲੇਮਾਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਲੰਗੂਰ, ਊਰੀਯਾਹ, ਨੇ ਕੁਝ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਸੁਲੇਮਾਨ ਫੌਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੱਟਾਨ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਊਰੀਯਾਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਾ - ਬੌਸ-ਮੈਨ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਹਮਣੇ। ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ, ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੇ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਊਰੀਯਾਹ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਪਾੜ ਦਿੱਤਾ। ਊਰੀਯਾਹ ਭੱਜ ਗਿਆ।

ਪਰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਊਰੀਯਾਹ ਵਾਪਸ ਆਇਆ। ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ। ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ। ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ - ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ, ਸੁਲੇਮਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਥੱਕਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਗਿਆ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਊਰੀਯਾਹ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਸੁਲੇਮਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਗਿਆ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਊਰੀਯਾਹ ਰਾਜਾ ਬਣ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਸੁਲੇਮਾਨ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ 9ਵੇਂ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਸੀ - ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਾਰੀ ਫੌਜ ਉਸਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦੇਣ ਲੱਗੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਛੱਤ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਗਏ।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਸੁਲੇਮਾਨ ਇੰਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ12 ਕਿ ਉਹ ਬਸ ਸਵਾਨਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਇਆ।

~

ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਚਚੇਰੇ ਭਰਾ ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਲੇਮਾਨ, ਜਦੋਂ ਊਰੀਯਾਹ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ), ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੀਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰੀਬ ਅੱਯੂਬ ਹਰ ਸਮੇਂ)।

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਣ ਗਏ।

ਰੌਬਰਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਦਾਸ ਮਨੁੱਖ ਉਸੇ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦੇ ਨਰ ਬਾਬੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, 13 ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ: ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, "ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਅਤੇ ਐਡਰੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਉਹੀ ਤਾਰਾਮੰਡਲ ... [ਜਿਵੇਂ] ਉਦਾਸ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ," ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਲੱਗਾ14 ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਾਡੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਪਾਲ ਗਿਲਬਰਟ ਨੇ ਇਹ ਦਲੀਲ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ "ਸਬਮਿਸ਼ਨ ਰਿਸਪਾਂਸ" ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਅੱਯੂਬ ਦੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੰਗੂਰ ਹੈ, ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਨਹੀਂ, ਹੋਰ ਨਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਿਆ - ਕੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਧੁਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਪਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ। ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ। ਇੱਕ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਫੀਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਆਕਾਰ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਿਣਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ। ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਰ ਦੇ ਬੌਸ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਸੈਂਕੜੇ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸਾਡਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਰੁਤਬਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਖੋਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੱਧ ਵਰਗ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਮੀਰ ਵੀ - ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੁਤਬਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਨੀਵੇਂ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਚੀਜ਼ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਨਿਰੰਤਰ ਸਥਿਤੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

~

ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਿਆ। ਕੇਟ ਪਿਕੇਟ ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਵਿਲਕਿਨਸਨ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ - ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ "ਦਿ ਸਪਿਰਿਟ ਲੈਵਲ" ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ - ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੌਬਰਟ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਬਾਬੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: 15 ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਗੇ, ਸਿਰਫ਼ ਮਾਮੂਲੀ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਪਰ ਕੇਟ ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ) ਵਿੱਚ ਉੱਪਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਉੱਪਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਜੌਬ ਵਾਂਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਰਵੇ) ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ - ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਬਰਾਬਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਸੋਲੋਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹਨ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਮੱਧ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਬੂਆਂ ਦੇ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰ 10 ਤੋਂ 13।

ਜੇਕਰ ਰੌਬਰਟ ਦੀਆਂ ਸੂਝਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਿਚਰਡ ਅਤੇ ਕੇਟ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਮਾਨ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਮਿਲਣਗੇ, ਅਤੇ ਨਾਰਵੇ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਰਾਬਰ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਿਲਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਡੇਟਾ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕੀਤੀ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫ਼ 'ਤੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਪਲਾਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਏ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਜ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਮਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਓਨੇ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਣਗੇ। ਫਿਰ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਤੋੜਿਆ16—ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਅਸਮਾਨਤਾ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਓਨਾ ਹੀ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ,17 ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰਿਚਰਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ।" ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਮਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਕੌਣ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ - ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਤਣਾਅ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਸ ਤਣਾਅ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੋਂ ਦੇ ਕੇ ਦੇਣਗੇ - ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

"ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ,"18 ਰਿਚਰਡ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਾੜਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ "ਹਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।"

~

ਅੱਜ, ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਪਾੜੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਉਂਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ 19 ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੌਸ ਔਸਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀਹ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸੌ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਮਾਰਟ ਫਾਰਚੂਨ20 ਦੇ ਛੇ ਵਾਰਸ ਹੇਠਲੇ 100 ਮਿਲੀਅਨ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ। ਅੱਠ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਕੋਲ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੌਲਤ ਹੈ21।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਰਿਚਰਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨਹੀਂ - ਇਹ "ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਅਣਗਿਣਤ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।" ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ "ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਉਸਨੇ

ਕਿਹਾ, ਪਰ "ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ - ਅਤੇ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।"

ਕੀਨੀਆ ਦੇ ਸਵਾਨਾ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਬਾਬੂਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦਲ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁਪਨਾ ਆਇਆ।23 ਉਹ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਬਵੇਅ 'ਤੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣੀ ਗਿਰੋਹ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆਇਆ, ਉਸਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ। ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਗਿਰੋਹ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੈ। ਉਹ ਅੱਯੂਬ ਵਾਂਗ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਬੂਨ ਜੋ ਦੰਦੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ 'ਤੇ ਝੂਲਾ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਪਰ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ, ਰੌਬਰਟ ਕੁਝ ਅਣਕਿਆਸਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਗਿਰੋਹ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪਾਗਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੁਝ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ, ਉਹ ਗੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਕੁੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਅਚਾਨਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਾਰ, ਉਹ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਸਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ, ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।24 ਬਾਬੂਨ ਆਪਣੇ ਦਰਜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਅਤੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਯੂਬ ਸੁਲੇਮਾਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਮਨਾ ਸਕਿਆ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬਾਬੂਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਦੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਮਨਾ ਸਕਿਆ।

ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ - ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਰਾਬਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਰੁਤਬਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਗਭਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧੀਨਗੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਕਹਾਂਗੇ: ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਟਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦਾ।

ਅਧਿਆਇ 11

ਛੇਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ

ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਬੇਨਕੇ ਇੱਕ ਪਹਾੜ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸਮਝਾਵਾਂਗੀ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਉਸਨੇ ਟਨਲ ਮਾਉਂਟੇਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹਿਲਾਈਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਹਿਰ ਬੈਨਫ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਲਹਿਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਚੋਟੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪੋਸਟਕਾਰਡਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਕਿਤੇ ਸੀ, ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਝੀਲਾਂ ਸਨ।

ਮੈਂ ਖੰਘਿਆ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਗਗਨਚੁੰਬੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਟੈਕੋ ਟਰੱਕਾਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਬਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਮੈਂ ਸੈਂਟਰਲ ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਂਡੂ ਮੰਨਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਟੈਂਥ ਐਵੇਨਿਊ 'ਤੇ ਤੁਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।

ਤਾਂ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ—ਕੋਈ ਪਹਾੜੀ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਨਹੀਂ। “ਆਓ,” ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। “ਚਲੋ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸੈਲਫੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ!” ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਝਿਜਕਦੇ ਹੋਏ—ਸਿਰਫ਼ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ—ਮੈਂ ਤੁਰਨ ਲੱਗ ਪਈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਲੋਕ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਹੀ ਇੱਕ ਸਰਬਨਾਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੇਂਡੂ ਚਿਲੀ ਦੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਪਲੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ "ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅਜੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ। "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਘੋੜਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਉਕਾਬ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਉਕਾਬ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।" ਉਕਾਬ? ਘਰ ਵਿੱਚ? ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ—ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ? "ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਆਈ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤੁਰੇ। ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਾਂਗ ਸੀ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ,

ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਤਲ ਵ੍ਹੇਲਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖੀਆਂ ਸਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮੀਂਹ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀ ਬਣਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ - ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ "ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ" ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।1 ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਗਏ, ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਪੁਰਖਿਆਂ ਅਤੇ ਚਚੇਰੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ। ਉਸਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਦੱਖਣੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਟਵਾਈਕ੍ਰਾਸ ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਚਿੰਪਾਂਜ਼ੀ ਅਤੇ ਬੋਨੋਬੋਜ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਬੋਨੋਬੋਜ਼ ਪਤਲੇ ਚਿੰਪਾਂਜ਼ੀ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਵਾਲ ਹਨ - ਇਹ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਪਲਟਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਰਗਾ ਜੋ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਉਸਨੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬੋਨੋਬੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ - ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਸਮੂਹ ਸੈਕਸ ਕਰਕੇ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੈਸਬੀਅਨ ਹਨ।

ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸੀ ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮਾਵਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। "ਮੰਮੀ! ਮੰਮੀ! ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?" ਉਹ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਸਨ। ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਲਟੇ ਪੈਡ ਵਿੱਚ ਗੈਲਾਪਾਗੋਸ ਕੱਛੂਆਂ ਕੋਲ। ਪਰ ਫਿਰ ਕੱਛੂਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆ ਗਿਆ, "ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ" ਕੱਛੂ ਕਿੰਨੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਕਿਉਂਕਿ ਨਰ ਮਾਦਾ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਰ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।"

ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਥਾਨ ਤੋਂ, ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਚੀਕਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਾਵਾਂ ਬੋਨੋਬੋ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਮ-ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਾਲੇ ਕੱਛੂਆਂ ਤੱਕ "ਓ ਮਾਈ ਗੌਡ, ਓ ਮਾਈ ਗੌਡ" ਬੁੜਬੁੜਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਉੱਥੇ, ਉਸਨੂੰ ਬੋਨੋਬੋਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਮਾਦਾ ਬੋਨੋਬੋਸ ਨੂੰ ਡਿਲਡੋ ਬਣਾਉਂਦੇ ਦੇਖਿਆ। "ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜੋ ਅੱਧੇ ਵਿੱਚ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸੀ - ਇੱਕ ਨੀਲੀ ਬਾਲਟੀ," ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਲ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ "ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥਰਸੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੀ ਸੀ। ਸ਼ਾਨਦਾਰ! ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝ ਗਿਆ - ਕਿਉਂਕਿ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਹ ਇੰਨਾ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹੱਲ ਵਾਂਗ ਸੀ।"

ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਬੋਨੋਬੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਸੀ - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ - ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਯੁੱਧ ਕਾਂਗੋ ਦੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਗਣਰਾਜ ਨੂੰ

ਤਬਾਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਪਾਗਲ ਵਾਂਗ ਦੇਖਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲਾਬਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕਾਂਗੋਲੀਜ਼ ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੋਨੋਬੋਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਔਸਤਨ, ਸਤਾਰਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਤੁਰਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ ਸੂਰ ਨੇ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਬੋਨੋਬੋਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜੀਵਿਤ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਅਤੇ ਉੱਥੇ, ਉਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਜਿਸਦੇ ਅਰਥ ਸਨ।

~

ਕਾਂਗੋ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਸਨੇ ਬੋਨੋਬੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਆਮ ਮੰਨਿਆ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਨ।

ਮੀਂਹ ਦੇ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ - ਜਿਸ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਸਨ2 - ਬੋਨੋਬੋਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਜਬੂਰੀ ਨਾਲ। ਉਹ ਸਮੂਹ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਬੈਠਣਗੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇਖਣਗੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੋਨੋਬੋਸ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣ ਲਿਆ। ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਬੋਨੋਬੋ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸੀ - ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਪਰ ਇੱਥੇ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੰਗਲੀ ਵਿੱਚ, ਬੋਨੋਬੋਸ ਲਈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ - ਪਰ ਇੱਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨਹੀਂ ਡੁੱਬਣਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਚਿੜੀਆਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਬੋਨੋਬੋਸ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਣਗੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜੰਗਲੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਡੁੱਬਣਗੇ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੁਰਕਦੇ ਰਹਿਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਵਗਦਾ। ਉਹ ਚੀਕਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਹ ਟਿੱਕਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ, ਜਾਂ ਜਨੂੰਨ ਨਾਲ ਹਿੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਨੋਬੋਸ ਨੂੰ ਇਹ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਿਆ, ਪੁਰਾਣਾ ਉਦਾਸੀ" ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਿਆ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਿੜੀਆਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਆਮ ਸੀ।

ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੋਨੋਬੋ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਇੱਕ ਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਤਿ ਰੂਪਾਂ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੋਤੇ ਆਪਣੇ ਖੰਭ ਪਾੜ ਦੇਣਗੇ। ਘੋੜੇ ਬੇਰੋਕ ਹਿੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਹਾਥੀ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ - ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦਾ ਸਰੋਤ - ਆਪਣੇ ਸੈਂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਡੰਡੇ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ। ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਾਥੀ ਇੰਨੇ

ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ3 ਕਿ ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸਿੱਧੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ4—ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਚਿੜੀਆਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਤਾਂ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੀ—ਜਾਨਵਰ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ?

~

ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਵਾਲ ਬਣ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਕਸਫੋਰਡ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਲਿਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਪਾਇਆ। ਉਹ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਦਰਦ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਸਨੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਈਆਂ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਦਾਸ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ: ਕੀ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਉਸ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਬੋਨੋਬੋਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਸੀ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ, ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ, ਮਨੁੱਖ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਹਾਂ? ਕੀ ਇਸੇ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ?

~

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ5—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ—ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਪਿਛਲੇ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ ਏਸੇਕਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ। ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਚਲੇ ਗਏ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ। ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ - ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਵੇਗਾ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਪਾਇਆ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ: ਹਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਗਈ, 6 ਅਤੇ ਹਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਵਾਧਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ, 7 ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇੱਥੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ - ਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਬਜਾਏ - ਇਸ ਲਈ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ

ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਂਝੇ ਅੰਦਰੂਨੀ-ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਨ ਵਾਂਝੇ ਅੰਦਰੂਨੀ-ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ - ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਹਰੇ ਭਰੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸੀ।8

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਲ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਹਰ ਕੋਈ, ਅਨੁਮਾਨਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ - ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਸੀ ਜੋ ਉਦਾਸ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ9।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ?

~

ਅਸੀਂ ਪਹਾੜ ਦੇ ਅੱਧੇ ਉੱਪਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਦੂਰ ਝੀਲਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਬੂਲ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਿਸੇ ਅਮੂਰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਦੂਰ ਹਾਂ ਕਿ, ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਜੇ ਮੈਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਸੇਵਰ ਸੀ। ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਸਕ੍ਰੀਨਸੇਵਰ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਖੁਜਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ: ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚਾਬੀ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ।

ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਹੱਸ ਪਈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਹਾਸਾ ਸੀ। "ਹੁਣ ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਸੇਵਰ ਹੈ! ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ [ਫਿਰ ਕਹਿਣ] ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ - ਆਓ ਵਾਪਸ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੀਏ।" ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ - ਜੋ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ 'ਤੇ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ - ਤਿੰਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੱਕ - ਡਿਸਟਿਲ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਓਵਰਲੈਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ: "ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਨਵਰ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਭੁੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ," ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ - ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ - "ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹਿੱਲਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।" ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ - ਬਹੁਤ ਤਾਜ਼ਾ ਹਨ। "ਅਸੀਂ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਸੌ ਮਿਲੀਅਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਨਵਰਟੇਬ੍ਰੇਟ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੋ ਸੌ ਪੰਜਾਹ, ਤਿੰਨ ਸੌ ਮਿਲੀਅਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ

ਥਣਧਾਰੀ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪੈਂਹਠ [ਮਿਲੀਅਨ ਸਾਲਾਂ] ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਈਮੇਟ ਰਹੇ ਹਾਂ।" ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਜੋ ਉਸਨੇ ਕਾਂਗੋਲੀਜ਼ ਰੇਨਫੋਰੈਸਟ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ, ਬੋਨੋਬੋਸ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਨੇੜੇ ਹਾਂ। "ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਰਹੇ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। "ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸੰਕਲਪਿਕ ਪਰਤ ਦੁਆਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ [ਪਹਿਲਾ ਜਵਾਬ ਵਧੇਰੇ] ਸਰਲ ਹੈ। ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੀਏ। ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ। ਚਲੇ ਜਾਓ।"

ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਭੁੱਖੇ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ 10 ਲਈ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ - ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਕਸਰਤ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। 11 ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਜਾਨਵਰ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਹਿੱਲ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ। "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਜੋ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਨਵਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲਾਂ 'ਤੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਹੈ। ਤਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ?

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਹਾਂ। ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ, ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਸੀ। "ਹੁਣ," ਇਜ਼ਾਬੈਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸਕ੍ਰੀਨ [ਸੇਵਰ] ਹਨ। ਅਸੀਂ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਾਂ।"

~

ਇੱਕ ਚਿਪਮੰਕ ਸਾਡੇ ਵੱਲ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਇੰਚ ਦੂਰ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ ਚਲਿਆ ਗਿਆ। ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਵਾਲਾ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਿਧਾਂਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨੀ ਈ. ਓ. ਵਿਲਸਨ - ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ "ਬਾਇਓਫਿਲਿਆ" ਨਾਮਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।13 ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੈਂਡਸਕੇਪਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਨਮਜਾਤ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਂਦ ਲਈ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਲ ਲਈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਘੇਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਸਨ। ਇੱਕ ਡੱਡੂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਨਰਕ ਵਾਂਗ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲਵੇਗਾ। ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਹੈਰਾਨ ਹੈ, ਕੀ ਮਨੁੱਖ

ਇਸ ਨਿਯਮ ਦਾ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਹੋਵੇਗਾ? ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: "ਬਦਮਾਸ਼ ਨਰਕ - ਇਹ ਸਾਡਾ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਹੈ।"

ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਖਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਗੋਰਡਨ ਓਰੀਅਨਜ਼ ਅਤੇ ਜੂਡਿਥ ਹੀਰਵੈਗਨ14 ਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰੂਥਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੱਕ ਸਵਾਨਾ ਤੱਕ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਿਖਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਪਾਇਆ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ, ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਸੰਦ ਸੀ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੈਂਡਸਕੇਪਾਂ ਲਈ ਜੋ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਸਵਾਨਾ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

~

ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕ ਕੁਦਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਜਾਣਦੀ ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਹੁਣ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ।" ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਸਤ, ਕੌੜੀ ਜ਼ਿੱਦ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕੈਦੀ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ15 ਇਸ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ - ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।

ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ," ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ। "ਉਸ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਂਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਸੰਖੇਪ, ਪਲ ਭਰ ਦੇ ਪਲ।" ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ। "ਇਹ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰੂਪਕ ਵਾਂਗ ਹੈ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। "ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ," ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਟੇਪੇਸਟ੍ਰੀ ਵਿੱਚ "ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨੋਡ" ਹੋ।

ਆਕਸਫੋਰਡ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਿਆ। ਕਾਂਗੋ ਵਿੱਚ, ਬੋਨੋਬੋਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਿਆਂ, ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ "ਕੁਦਰਤ ਚਲਦੀ ਹੈ - ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ... ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਨਾ ਵਿੱਚ ਡੇਰਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੀ ਗਰਜ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ - ਓਏ, ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਾਂ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਉਸ ਰਿਹਾਈ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਚਿਪਮੰਕ ਨੇ ਮੇਰੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪਏ ਝਟਕੇ ਨੂੰ ਸੁੰਘਿਆ, ਘਿਣਾਉਣਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਭੱਜ

ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਜੋ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਹ ਸੈਲਮਨ ਝਟਕੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸੀ - ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਚਿਪਮੰਕ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ," ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਡਰਦੇ ਹੋਏ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵੱਲ ਵੇਖਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਾੜ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਣ ਲੱਗਾ।

~

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਦੀ ਸਟੇਟ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ, 16 - ਕਾਫ਼ੀ ਅਚਾਨਕ - ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਇਆ। ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅੱਧੇ ਕੈਦੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਘੁੰਮਦੇ ਖੇਤਾਂ ਅਤੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਨੰਗੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਸਨ। ਅਰਨੈਸਟ ਮੂਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਨੇ ਕੈਦੀਆਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ (ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਸਨ) ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਸੀ।

"ਮੈਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ," ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਹਾਵਰਡ ਫਰਮਕਿਨ - ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਮਾਹਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ, "ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਇੰਨੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿਖਾਈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੂਰੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ... ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ, ਮਹਿੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਸਬੂਤ ਹਨ।" ਪਰ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਲੱਭਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ "ਆਧੁਨਿਕ ਬਾਇਓਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੂਪ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਉਦਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ," ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਕਿਉਂਕਿ "ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।" ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਚ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

~

ਪਰ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ - ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਇੰਨਾ ਰੋਧਕ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ, ਅਤੇ ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਹਾੜੀ ਟ੍ਰੈਕ ਦੀ ਆਡੀਓ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁਣਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸੇ ਲਈ, ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੰਕਾਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ।

ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਬੰਦੀ ਨੇ ਬੋਨੋਬੋਸ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟਾਉਂਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਜੰਗਲੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੰਦੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਰੂਪ ਹਨ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਦਾਸ ਬੋਨੋਬੋਸ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਜੋ ਸਬਕ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ: "ਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੋ। ਬੰਦੀ ਨੂੰ ਭਜਾਓ।"

ਬੈਨਫ ਵਿੱਚ ਉਸ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਕਿਨਾਰਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਦੇ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਡਰ ਨਾਲ ਇਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ। ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਨੇ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਫੜਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲੈ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਰਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਲਣ ਲਈ। "ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਠੀਕ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ।"

ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 12

ਸੱਤਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ

ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਆਇਆ, ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚ ਸਕਿਆ: ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਲੰਬੇ ਲੱਗਣਗੇ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਭਵਿੱਖ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਉਦਾਸੀ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਪਾਉਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਇਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਅੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਵੱਲ ਲੈ ਗਿਆ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਇਹ ਉਹ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ - ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਰਹੱਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

~

ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚੀਫ਼ ਪਲੈਂਟੀ ਕੂਪਸ1 ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ ਮੋਂਟਾਨਾ ਦੇ ਸਮਤਲ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਕਦੇ ਉਸਦੇ ਲੋਕ ਮੱਝਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਲੋਕ - ਕਾਂ - ਇੱਕ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਕਬੀਲੇ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਗੋਰਾ ਕਾਉਬੌਏ ਆਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਮੁਖੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸਨੂੰ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ, ਮੁਖੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੁਗਾਂ ਲਈ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੋਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਚੀਫ਼ ਪਲੈਂਟੀ ਕੂਪ ਨੇ ਇਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਬਾਰੇ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਵਾਨ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, 2 ਉਸਦੇ ਲੋਕ ਘੋੜਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਗ੍ਰੇਟ ਪਲੇਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੰਗਠਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ ਕਬਾਇਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜੰਗਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਕੀਤਾ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸੰਗਠਨ ਧਰੁਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਸਮੀ ਸੂਰਜ ਨਾਚ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਮੰਗਣ ਲਈ ਸੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ - ਅਤੇ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ - ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸੀ।

ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਸੀ।

ਉਸਨੇ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕ੍ਰੋ ਵਰਲਡਵਿਊ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੂਪਸਟਿਕ ਨਾਮਕ ਚੀਜ਼ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ - ਇੱਕ ਉੱਕਰੀ ਹੋਈ ਲੱਕੜ ਦੀ ਸਪਾਈਕ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੂਪਸਟਿਕ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਬੀਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਸੋਟੀ ਦਾ ਅਰਥ ਸੀ: ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕ੍ਰੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸੀ ਕੂਪਸਟਿਕ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਸਨ।3

ਚੀਫ਼ ਪਲੈਂਟੀ ਕੂਪਸ ਆਪਣੀ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮੁੱਲਾਂ, ਮੱਝਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਕਬੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਜਾਦੂ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸੀ ਜਿੰਨੀ ਯੂਰਪ ਜਾਂ ਚੀਨ ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਭਿਅਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ, ਅਰਥਾਂ ਅਤੇ ਅਲੰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਰਚਿਤ ਸੀ।

ਪਰ ਕਾਉਬੌਏ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਗੋਰੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਆਏ ਤਾਂ ਮੁਖੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜੰਗਲੀ ਮੱਝਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਾਖਵੇਂਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਪਰ ਮੁਖੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ - ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਸ ਕੋਲ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਉਹ ਉਸ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਜਿੱਥੇ ਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ: "ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।"4

ਬੇਸ਼ੱਕ ਕਾਉਬੌਏ ਜਾਣਦਾ ਸੀ - ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਸੀ - ਕਿ ਮੁਖੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੁਨੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

ਯਕੀਨਨ, ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ 'ਤੇ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਕੂਪਸਟਿਕ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੌਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਯਕੀਨਨ, ਉਹ ਹਿੰਮਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਮੁੱਲ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਪਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਿੰਮਤ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਸਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ ਸੀ? ਯਕੀਨਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੂਰਜ ਨਾਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੜਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ? ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਾਕਾਂਖਾ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ, ਜਾਂ ਬਹਾਦਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਵਿਅਰਥ ਜਾਪਦੀਆਂ ਸਨ। ਪਹਿਲਾਂ, ਖਾਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। "ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ," ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਜੋਨਾਥਨ ਲੀਅਰ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ।5 "ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।" ਪਰ "ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਢਾਂਚਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕੇ।"

~

ਇੱਕ ਸਦੀ ਬਾਅਦ, ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੇ ਇੱਕ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਾਂਗ - ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਕਹਾਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।

ਉਸਦੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡੇ ਹੋਏ, 196 ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਮੂਹ ਸਨ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਬਦ ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਜੋ ਇਸ ਯੂਰਪੀਅਨ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ - ਭਾਵੇਂ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ 'ਤੇ, ਚੀਫ਼ ਪਲੈਂਟੀ ਕੂਪਸ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕ੍ਰੋ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਭਟਕ ਗਏ ਸਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਾਂਗ, ਲਗਾਤਾਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਭ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਸੀ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ - ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਸੀ। 2016 ਤੱਕ, ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਬਣ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਗਿਆਰਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ।

ਮਾਈਕਲ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਇਸ ਲਈ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਦੇਖਿਆ। ਅੱਧੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਦੇਸ਼ਾਂ (ਜਾਂ "ਕਬੀਲੇ" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਫਰਕ ਕੀ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਉੱਚ-ਆਤਮਵਾਸੀ ਆਦਿਵਾਸੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ?

ਉਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਸੀ। "ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕੋ ਪੇਰੈਂਟਿਸ [ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ] ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ," ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ। ਪਰ "ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਸਮੂਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਲੜੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।" ਕੁਝ ਆਪਣੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੁਣ ਸਕਣ ਅਤੇ ਚਲਾ ਸਕਣ। ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਗਠਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਝੁਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਦਿਵਾਸੀ ਰਾਸ਼ਟਰ ਜੋ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰ ਹੈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੱਥੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮਾਈਕਲ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਕਬਾਇਲੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਨੌਂ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇਸਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚੀ। ਉਹ ਜੋ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਸੀ: ਕੀ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ?

ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਤੀਜੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੋਈ; ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੋਈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਫ 'ਤੇ ਪਲਾਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ 196 ਕਬਾਇਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਸੀ - ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਦਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਇਕਲੌਤਾ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਲਈ: ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰਾਜ ਦੁਆਰਾ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ "ਬੋਰਡਿੰਗ ਸਕੂਲਾਂ" ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਨੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਇੱਕ ਝਰਨਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਘਾਟ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਕਾਰਕ ਸੀ।

ਇਹ ਖੋਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸਫੋਟਕ ਸੀ। ਪਰ ਇਸਨੇ ਫਿਰ ਮਾਈਕਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ।

~

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜੋ ਉਸਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨਾਲੋਂ

ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

1966 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਉਸਨੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਬਰਕਲੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਜੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ, ਮਾਈਕਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਸੀ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਇਹ ਇੱਕ ਅਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਸਵਾਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ, ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲਾ ਧਾਗਾ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੋਗੇ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ? ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ?

ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ - ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਮਾਈਕਲ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਬਿਤਾਏ। ਉਹ ਬੰਕ ਬੈੱਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ, ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ - ਅਕਸਰ - ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ। ਉਸਦੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਇਸ ਬਹਿਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਗਏ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਉਸਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਠਾਇਆ - ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਲ ਸੀ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਾਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ ਜੋ ਕਲਾਸਿਕ ਨਾਵਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚਾਰਲਸ ਡਿਕਨਜ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਏ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਕੈਰੋਲ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਲਾਟ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: ਇਹ ਸਕ੍ਰੂਜ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਕੰਜੂਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਮਿਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿਕਟਰ ਹਿਊਗੋ ਕਲਾਸਿਕ ਲੇਸ ਮਿਸੇਰੇਬਲਜ਼ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ: ਜੀਨ ਵਾਲਜੀਨ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਆਦਮੀ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਮੇਅਰ ਬਣਨ ਲਈ ਉੱਠਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਜੈਵਰਟ ਉਸਨੂੰ ਲੱਭਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ (ਅਤੇ ਕੁਝ ਭਿਆਨਕ ਸੰਗੀਤਕ ਨੰਬਰ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ)।

ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਬੁਰਾ ਸੀ; ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਨ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਦਾਸ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਕੀ ਸਕ੍ਰੂਜ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੂਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਉਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ? ਕੀ ਜੀਨ ਵਾਲਜੀਨ ਭੱਜਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹੀ ਆਦਮੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਕਿਵੇਂ।

ਦੋਵੇਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਬਿਮਾਰ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਪੱਧਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸਨ। "ਆਤਮਘਾਤੀ ਸਮੂਹ ਲਈ ਲਗਭਗ ਵਿਲੱਖਣ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਸੀ," ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਸ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸਨ - ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ: "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਧੁੰਦਲਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜੀਨ ਵਾਲਜੀਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਭਵਿੱਖ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਪੰਜ, ਦਸ ਜਾਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, 8 ਉਹ ਘਾਟੇ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਾਂਗ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ।9

ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਵੇਂ ਦੂਜੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੁਖੀ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ ਤੋਂ, ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਸਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਗੁਆਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਘਾਤੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਹ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਦੇਸੀ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ, ਇਕੱਠੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ।

ਉਸਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ, ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸੀ ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੱਜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੁਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਕਦੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

~

ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ੱਕੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਜੀਨਾਂ

ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੱਛਮੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਲਡਓਵਰ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ "ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।" ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ "ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਇਜ਼ਤਾ" ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ "ਇਹ ਇੱਕ ਉਦਯੋਗ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।"

~

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੰਡਨ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਪਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਐਂਜੇਲਾ ਕਹਾਂਗੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ - ਇੱਕ ਨਾਟਕ ਵਿੱਚ ਅਭਿਨੈ ਕਰਨਾ, ਟਾਲਸਟਾਏ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ। ਉਹ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ, ਕਾਕਟੇਲ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਆਤਿਸ਼ਬਾਜ਼ੀ ਵਾਂਗ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਸਾਂਝੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ - ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ - ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੰਨਾ ਅਸੰਗਤ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਲੈ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, 10 ਇੱਕ ਕਾਹਲੀ ਭਰੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਮਾਫੀ ਮੰਗੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸ ਲਈ।

ਐਂਜੇਲਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਮਾਸਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਫੀਡਬੈਕ ਮਿਲਦੇ ਰਹੇ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਰਹੀ ਸੀ। ਐਂਜੇਲਾ ਇੱਕ ਮਿਹਨਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਉਸਦੇ ਲਈ ਅਜੀਬ ਸੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ £8 (ਲਗਭਗ $10) ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਸੀ।

ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਉਹ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਪੇਂਟ-ਮਿਕਸਿੰਗ ਫੈਕਟਰੀ ਪਹੁੰਚੀ। ਪਤਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ-ਟੌਪਡ ਡੈਸਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਸੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਨ, ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਸੈਂਟਰ ਨੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਐਂਜੇਲਾ ਦਾ ਕੰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਡ-ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ "ਤਿੰਨ ਬੇਨਤੀਆਂ" ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰਕਮ ਮੰਗਦੇ ਹੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ

ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ £50 ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਰਕਮ ਮੰਗਦੇ ਹੋ: £20 ਕਿਵੇਂ? ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: £2 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਕਿਵੇਂ? ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਵਜੋਂ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨੋਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ "ਨੌਕਰੀਆਂ" ਨਹੀਂ ਸਨ, ਪੁਰਾਣੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਐਂਜੇਲਾ ਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ - ਜੋ ਇੱਕ ਨੌਕਰ ਕੁੜੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਵਰਕਰ ਸਨ - ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਈ-ਮੇਲ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਾਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੁਧਰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਿਫਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਪਈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ। ਉਸਨੇ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ 2 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੀਕੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਐਂਜੇਲਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਰੋਂਦਿਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਲੋੜ ਹੈ," ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਨੇ ਰੋਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ; "ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਚਾਏ ਹੋਏ ਪੈਸੇ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕੇ। ਐਂਜੇਲਾ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਜਾਣ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ, ਐਂਜੇਲਾ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ। "ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵਾਂਗੀ - ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਚਾਰ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੱਸ ਲੈ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਚਿਕਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਾਰਦੀ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਬੀਨਜ਼ ਖਾਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਸ £60 ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਐਂਜੇਲਾ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਕੰਬ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਗਲੀ ਦੇ ਪਾਰ ਪੱਬ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਿੰਨੀਜ਼ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਿੰਟ ਖਰੀਦਣ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਂਦੀ ਹੋਈ ਪਾਇਆ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। "ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਉਹ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਬੁਆਏਫ੍ਰੈਂਡ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਚੀਕਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਰੁਕ ਗਈ। "ਇਹ ਦਬਾਏ ਜਾਣ ਵਰਗਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੰਗ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸਲਾਈਡ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕੋਗੇ। ਅਤੇ ਮੂਰਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ - ਅਯੋਗ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਗੰਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ" - ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਫੜ ਲਈਆਂ।

ਐਂਜੇਲਾ ਦੀ ਦਾਦੀ ਕੋਲ ਨੌਕਰਾਣੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਲੇਡੀਜ਼ ਡੇਅ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਨਵਿਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਐਂਜੇਲਾ ਦੀ ਮਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਸਥਾਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਸੀ। ਐਂਜੇਲਾ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ 1930 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਘੰਟੇ, ਹਰ ਕਾਲ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਆਡੀਸ਼ਨ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ "ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸੀ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਭਿਆਨਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਡਰ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਦਿਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬੇਵਕੂਫ ਹੋਵਾਂਗੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵਾਂਗੇ।"

ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ "ਭਵਿੱਖ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ" ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝੰਜੋੜ ਸਕਦੀ। ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਲਗਭਗ ਯੂਟੋਪੀਅਨ ਲੱਗਿਆ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। "ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਰਮ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ... ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ? ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ?" ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਸੀ ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸੀ: "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੱਠ ਅਤੇ ਸੱਤਰ ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਓਨੀ ਹੀ ਗਰੀਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿੰਨੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਹ "ਇੱਕ ਸਦੀਵੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ" ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕਦੇ ਇੱਕ ਇੰਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲੇਗੀ। ਉਸਨੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਸਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਸੀ।

ਪਿਛਲੇ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ

ਲਗਭਗ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਫਟ ਤੋਂ ਸ਼ਿਫਟ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਤਾਲਵੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਾਓਲੋ ਵਿਰਨੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ11 ਅਸੀਂ ਇੱਕ "ਪ੍ਰੋਲਤਾਰੀ" - ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਠੋਸ ਸਮੂਹ - ਤੋਂ ਇੱਕ "ਪ੍ਰੀਕੈਰੀਏਟ" ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਏ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬਦਲਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਐਂਜੇਲਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ, ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਸੀ। ਹੁਣ, ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠੀ, ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਘੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ, ਉਹ ਥੱਕ ਗਈ ਸੀ, ਲਗਭਗ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ।

ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੱਧ ਵਰਗ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਰਗ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕੁਝ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਸਮਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੰਗਠਿਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜੋ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨਤ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਐਂਜੇਲਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਰ ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਇਹ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਧ-ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ, ਇੱਕ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ: ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ "ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ", ਜਾਂ "ਗਿਗ ਆਰਥਿਕਤਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੈਨਯ ਮੈਡੀਸਨ ਸਕੁਏਅਰ ਗਾਰਡਨ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਭਾਵਨਾ ਭੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

~

ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਤਿਆਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰਸਟ ਬੈਲਟ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਇਆ। 2016 ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਚੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੀਵਲੈਂਡ ਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ ਮੈਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਦੱਖਣ-ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਘਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਢਾਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਲੋਕ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ, ਡਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਸਟੀਲ ਗਾਰਡ ਸਨ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਮੈਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗੀ - ਉਹ ਆਪਣੇ

ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਡਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ "ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ", ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਸੀ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਵੇਗਾ, ਕਿਵੇਂ ਨੇੜੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਬੱਸਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪਈਆਂ। ਉਸਨੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸੈਂਤੀ ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਜੋ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਿਹਾ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ। ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜਵਾਨ ਸੀ"। ਉਸਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਿਹਾ ਉਹ ਸੀ "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਸੀ।"

~

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸ ਕ੍ਰੋ ਮੈਂਬਰ ਨੇ 1890 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ: "ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ।"

ਐਂਜੇਲਾ—ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਜੋ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਏ ਹਨ—ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ: ਭਵਿੱਖ ਲਗਾਤਾਰ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਐਂਜੇਲਾ ਨੂੰ ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸਮਝ ਆਇਆ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਤਸਵੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ" ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਹੈ ਨਾ? ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ - 'ਠੀਕ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਖਰਾਬ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ।' ” ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੇ-ਜ਼ੈਡ ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਯਾਟ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਕਰਨ ਦੀ। ਪਰ ਉਸਨੇ ਸਾਲਾਨਾ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੀ - ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਮਾਲਕ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੌਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਈ।

ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਅਧਿਆਇ 13

ਕਾਰਨ ਅੱਠ ਅਤੇ ਨੌਂ: ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲ ਭੂਮਿਕਾ

ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ ਗਈ ਹੈ - ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪਤਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ—ਉਹ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ?

~

ਮਾਰਕ ਲੇਵਿਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ।1

1969 ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜੋ ਵੀ ਉਤੇਜਕ ਲੱਭਿਆ ਉਸਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲਿਆ, ਸੁੰਘਿਆ, ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ। ਛੱਤੀ ਘੰਟੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਹੈਰੋਇਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬੈਗ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਾਰਕ ਅਚਾਨਕ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਬਰਾ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਉਸ ਰਾਤ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦਸ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਮਾਰਕ ਨੇ ਨਸ਼ੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲਿਆ - ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਿਡਨੀ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ - ਉਹ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਹਰੀ ਹਸਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਨੀਦਰਲੈਂਡਜ਼

ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੀ। ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ?2 ਕੀ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਮਾਰਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸਕੈਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਟ੍ਰੀ ਲਾਈਟਾਂ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਗੇ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਏ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ।

ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਉਸ ਬਿਆਨ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ - ਕਿ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਕੀ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਹੀ ਸੀ?

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਦਾਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ, ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ।3 ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ - ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ - ਸੋਚਦੇ: ਇਹ ਮੈਂ ਹਾਂ, ਫਿਰ। ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਜੋ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ, ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਸਥਿਰ ਹਾਂ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਨਾਖੁਸ਼, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਡਰਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਹੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇ ਹਨ; ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ।

ਪਰ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਤਿੱਖੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸਨੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਭਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਐਕਸ-ਰੇ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਇਆ। ਉਸਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਣਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਉਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ: ਇਹ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। "ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਟੀ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਨਰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੰਡਨ ਦੇ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਟੈਸਟ ਲਈ ਲੰਡਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਕਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਉਹਨਾਂ ਸਿਨੈਪਸ ਨੂੰ ਛਾਂਟ ਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਿਨੈਪਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਉਹਨਾਂ ਸਿਨੈਪਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ - ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਤਾਇਨਾਤ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ "ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,"6 ਮਾਰਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਸੀ: ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ "'ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ,' ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਕੈਨ "ਇੱਕ ਚਲਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਸਨੈਪਸ਼ਾਟ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਲ ਦਾ ਸਨੈਪਸ਼ਾਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਦਿਮਾਗ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਾਰਕ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਆਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅੱਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਮਾਰਕ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੰਡਨ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਘੋਰ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਹੋਣਾ - ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੁਨਰ-ਸੰਚਾਰ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਵੀ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਬੈਡ7 ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਟੀਵੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ "ਇੱਕ ਟਿਊਮਰ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਲ ਗੜਬੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ," ਉਹ

ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ" - ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ - "ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।"

~

ਪਰ, ਮਾਰਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੱਤ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ - ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਾਂਗ - ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਕਿ "ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਹੁਣੇ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕੀ? ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਭਾਰੀ ਹੈ।" ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹ ਮੰਨ ਲਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਪਵੇਗਾ - ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਨੈਪਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਨੈਪਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਹੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਦਰਦ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਲੰਘ ਗਏ ਹੋਣ। ਜੌਨ ਕੈਸੀਓਪੋ - ਉਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਸਨੂੰ, ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ, ਇੱਕ "ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ" ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਹਾ।

ਇਸ ਲਈ, ਮਾਰਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਗਲਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ "ਇੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਕਿ [ਦਿਮਾਗ] ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ [ਇੱਕ ਦਰਦ ਭਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ] ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਲਚਕਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਧੱਕਦੀ।" ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਦੁਨੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਦਰਦ ਦਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਫਸੇ ਰਹੋਗੇ, ਬਰਫ਼ ਦਾ ਗੋਲਾ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ।

ਪਰ ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਝੂਠਾ ਨਕਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਕਸ਼ਾ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਇਹ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

~

ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਇਕਲੌਤੇ ਉਦਘਾਟਨੀ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਜੌਨ ਐੱਫ. ਕੈਨੇਡੀ ਨੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਸੀ: "ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਮਾਰਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ

ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਮੂਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੱਚੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਬਲਯੂ. ਐਮ. ਮੇਸ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਐਫਕੇ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਸੀ:

"ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ,"9 ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ।"

~

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ) ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਦਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈ ਰਹੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮਝਦੀ ਸੀ, ਮੈਂ ਮੰਨ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੇਰੇ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੁਆਚੀ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚੇ ਵਜੋਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਲ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਦੀ ਸੀ - "ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ," ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਜੋ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਿਆ ਸੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਬੈਠੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜੀਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਤਾਂ ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ - ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜੀਨ ਜਾਂ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ, 10 ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪਛਾਣੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਜੁੜਵਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜੁੜਵਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਇੱਕੋ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਪਛਾਣੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਵਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਉੱਚ ਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਜੈਨੇਟਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਵਿਗਿਆਨੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।11 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਜੋ ਪਾਇਆ - ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜੁੜਵਾਂ ਖੋਜ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ - ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ, ਇਸਦਾ 37 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਲਈ, ਇਹ 30 ਤੋਂ 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ

ਲੰਬੇ ਹੋ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ12; ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਜ਼ੀਰੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਆਧਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਮੋੜ ਹੈ।

ਅਵਸ਼ਾਲੋਮ ਕੈਸਪੀ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕਸਿਸਟ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਪੱਚੀ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਜੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਲੱਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ 5-HTT ਨਾਮਕ ਜੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੋਣਾ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਰਾਸਤ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਂ - ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਵਸ਼ਾਲੋਮ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ - "ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 5-HTT ਦਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੁਆਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖਾਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ।" ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜੀਨ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ - ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ, ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੱਲਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।)

ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, 13 ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੀਨ ਹੁੰਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ। ਪਰ ਉਹ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ - ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਜੀਨ 5-HTT ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ—ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਨਹੀਂ ਲਿਖਦੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਬਿਗ ਮੈਕ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ-ਪਤਲੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ (ਖੰਘ, ਖੰਘ) ਨੂੰ ਬਾਕਸਿੰਗ ਡੇ 'ਤੇ ਵ੍ਹੇਲ ਵਰਗੇ ਦਿਖਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਨੀਕਰ ਖਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਤਲੇ ਬਿਗ ਮੈਕ ਮੁੰਚਰਾਂ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੀਂਹ ਦੇ ਜੰਗਲ

ਜਾਂ ਮਾਰੂਥਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਫਸੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟਰਿੱਗਰ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਚਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

~

ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਭਾਈ ਗਈ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ - ਕਿ ਕੁਝ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਹੋਰ, ਸ਼ੁੱਧ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ,14 ਅਤੇ ਦੂਜੀ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ "ਐਂਡੋਜੇਨਸ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਤਾਂ, ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਕੀ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਨਮਜਾਤ ਨੁਕਸ ਕਰਕੇ? ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਆਮ ਹੈ?

ਇਸਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਜੋ ਮੈਂ ਲੱਭ ਸਕਿਆ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ - ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਹੈਰਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਖਣੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਿਲਕੁਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹ ਅੰਤਰ ਅਰਥਹੀਣ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।

ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫਰਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਸਨ।15 ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ - ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ - ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਸਲ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਸਨ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕ੍ਰਿਫ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾ. ਡੇਵਿਡ ਹੀਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ "ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਹੈ - ਸੌ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਘੱਟ।" ਡਾ. ਸੌਲ ਮਾਰਮੋਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੀਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਉਸ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣਾ ਜੋ ਸਿਰਫ ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ - ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਆਵਾਂਗਾ।

ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਜਾਂ ਮੈਨਿਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਭੌਤਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕ੍ਰਿਫ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੈਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਮੈਨਿਕ ਐਪੀਸੋਡ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨ ਲੈਣ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਘੱਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ "ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨ ਦੇ ਘੱਟਣ" ਵਰਗਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਅਸਲ ਜੈਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੇ16।

ਹੋਰ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜੈਵਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲੈਂਡੂਲਰ ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਥਾਇਰਾਇਡ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਲ ਜੈਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਯੋਗਦਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ) - ਪਰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹਨ।

~

ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿੱਦੀ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਜੀਨਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਮਿਲੇ। ਦੋ ਬਹੁਤ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹਨ; ਅਤੇ ਦੋ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਹਰ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ—ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੋਸਤ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਸਾਥੀ ਸੀ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਸਪੋਰਟਸ ਕਾਰ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਚਾਨਕ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਹੋਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਹੋਰ ਕੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ - ਅਤੇ ਉਸ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ - ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ, ਇਤਫ਼ਾਕ ਨਾਲ, 1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਕਲਾਸਿਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ,17 ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ।

1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਆਧੁਨਿਕ ਨਾਰੀਵਾਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। 18 ਉਹ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸ਼ਾਇਦ ਚਾਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਘਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛਾਉਣੀ ਦੀ ਵਾੜ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਦੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਾਰ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖੋ - ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ - ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਵੈਲੀਅਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?"

ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਕਲਾਸਿਕ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੱਖਾਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹੀ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਹੁਣ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਾਂਗੇ: ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਔਰਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਹ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਗਲਤ ਸਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਕਾਰ, ਪਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨਤਾ, ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਹੈ।

ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਿਆਰ ਉਦੋਂ ਗਲਤ ਸਨ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੁਣ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਉਹ ਮਾਪਦੰਡ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਸਹਿਣਯੋਗ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ "ਲੋੜ" ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਬਾੜ ਮੁੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ - ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ।19

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੋਸਤ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਿਆ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੁੱਢੇ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ - ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵਾਂਗ ਸੀ ਜੋ 1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਨ - ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ, ਬਿਨਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

- ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਰਾਬੀ ਸੀ।

ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਆਲਸ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਿਦਵਾਨ ਕੇਟੀ ਹੌਪਕਿੰਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ20 "ਸਵੈ-ਜਨੂੰਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਪਾਸਪੋਰਟ ਹੈ। ਲੋਕੋ, ਫੜੋ," ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸ ਦੌੜਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੰਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਬੇਰਹਿਮ ਹੈ। ਕਲੰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਬੂਤ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਦੇਖੋ! ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ!

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਾਂ ਕਿ ਕਲੰਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਜੈਵਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ - ਇਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਰਥ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ - ਅਸੀਂ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਵਾਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਟਿਸਟ ਮਾਰਕ ਲੇਵਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮੰਨ ਲਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕਲੰਕ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਸਨੇ ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲੰਕਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ। "ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਕਲੰਕਿਤ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਕਲੰਕਿਤ ਹਨ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੋੜ੍ਹ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ।

ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਝਟਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਕੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ 1997 ਵਿੱਚ, ਅਲਾਬਾਮਾ ਵਿੱਚ ਔਬਰਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਖੋਜ ਟੀਮ ਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇੰਚਾਰਜ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ - ਸ਼ੀਲਾ ਮਹਿਤਾ, ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤਾ ਸੀ - ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਹਿਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜਤ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਾਲਮ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਸੀ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਦਾਕਾਰ ਸੀ। ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਕਹੀਆਂ। ਉਸਨੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ "ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਂਗ" ਸੀ, ਉਸਦੀ "ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟਰੀ" ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ; ਜਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬਚਪਨ।

ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਬਟਨ ਕਿਵੇਂ ਦਬਾਉਣੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹ ਪੈਟਰਨ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸੀ - ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਹ ਇੱਕ ਅਦਾਕਾਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਲੋਕ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਕੈਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਟਨ-ਧੱਕਣ ਵਾਲੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਇਸ ਵੱਡੇ ਲਾਲ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਜ਼ੈਪ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਅਪੰਗ ਜਾਂ ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਦਾਕਾਰ ਨੇ ਪੈਟਰਨ ਗਲਤ ਕੀਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜ਼ੈਪ ਦੇ ਦਿੰਦੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ੈਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਸੀ।

ਸ਼ੀਲਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ: 21 ਕੀ ਅਦਾਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜ਼ੈਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤਾ ਸੀ?

ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਉਸਦੇ ਬਾਇਓਕੈਮਿਸਟਰੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਦਰਅਸਲ, ਇਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ - ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਿਰਫ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਨੈਤਿਕ ਅਸਫਲਤਾ ਹੈ - ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ - ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ

ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਉਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ - ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਮੰਨਣਾ।

ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ, ਮਾਰਕ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਜਨਮਜਾਤ ਜੈਵਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦਿਲ ਵਾਲੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਮੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਹਮਦਰਦੀ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਪਰਦੇਸੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਰਕ ਸਹੀ ਹੈ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਜ਼ਾਲਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

~

ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਇੱਕ ਅਰਥ ਵਿੱਚ, ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ - ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਇਓ-ਸਾਈਕੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।22 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ:23 ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੀ - ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਮੈਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਮੈਕਗਿਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਲੌਰੈਂਸ ਕਿਰਮੇਅਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਚਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹੇ ਸਨ।

"ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ,"24 ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਸਮਝਾਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਕਿਉਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। "ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਬਾਇਓ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ-ਸਮਾਜਿਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਸਲ ਸੰਕੁਚਨ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ 'ਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਜੈਵਿਕ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਮੱਥੇ ਟੇਕਿਆ। "ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਹੈ।" ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ "ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਲ ਤਸਵੀਰ" ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋਏ ਹਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ "ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ... ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ।"

ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣਾ "ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ" ਹੈ25 ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ "ਨਵਉਦਾਰਵਾਦੀ ਪੂੰਜੀਵਾਦ" ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ,

ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ, "ਠੀਕ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਵਾਵਾਂਗੇ, ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ... ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।"

ਇਹ ਨਿਰੀਖਣ, ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। "ਦਵਾਈਆਂ [ਕੰਪਨੀਆਂ] ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ, ਵੱਡਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ - ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਉਹ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਏਜੰਡਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਹੱਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ "ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ [ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ] ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।"

~

ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਡਾ. ਰੂਫਸ ਮੇਅ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਜੈਵਿਕ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ "ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੁੱਧ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਝਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਅਧੀਨਗੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨੁਕਸਦਾਰ ਟਿਸ਼ੂ ਹੈ। ਪਰ "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹਾਂ," ਰੂਫਸ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਇਹ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ ਸੀ। ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਦਾਰ ਉਪਕਰਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਕਹਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ - ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਵੇ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹੈ।

ਰੂਫਸ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਗਲ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਪੂਰਬੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਜਿੱਡੂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਮੂਰਤੀ, 26 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ: "ਬਿਮਾਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਪਦੰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਿਆ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ

ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਪਿਆ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝ ਸਕਾਂ। ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅਰਥ ਦੇਣਾ ਸੀ। ਅਤੇ, ਸ਼ਾਇਦ, ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ।

ਭਾਗ III

ਮੁੜ-ਸੰਬੰਧ। ਜਾਂ, ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ

ਅਧਿਆਇ 14

ਗਾਂ

ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਡਾ. ਡੇਰੇਕ ਸਮਰਫੀਲਡ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿੱਚ ਉਤਰਿਆ, ਇੱਕ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਲੀਚਾਂ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ - ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੂਰ ਤੱਕ ਲਹਿਰਾਉਂਦੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਖੇਤ। ਉੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕ ਜੀ ਰਹੇ ਸਨ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਟੀਲੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਧਮਾਕਾ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜਦਾ ਸੀ। 1960 ਅਤੇ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਜੰਗ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਥੇ ਪਈਆਂ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ।

ਡੈਰੇਕ ਉੱਥੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਸਥਾਨਕ ਕੰਬੋਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਵੀ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਸੀ।) ਇਤਫ਼ਾਕ ਨਾਲ, ਉਸਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ - ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਖਮੇਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ "ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਨੁਵਾਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਡੇਰੇਕ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਉਦਾਸੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕੰਬੋਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ: ਇੱਕ ਕਿਸਾਨ ਜਿਸਦੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗ ਨਾਲ ਉੱਡ ਗਈ ਸੀ, ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਆਇਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅੰਗ ਲਗਾਇਆ ਪਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੰਬੋਡੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਸਨ। ਡੇਰੇਕ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਆਦਮੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਗੁਆਂਢੀ

ਉਸ ਨਾਲ ਬੈਠੇ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਵੇਂ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ, ਉਸਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਕੰਮ - ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ - ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਜੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਡੇਅਰੀ ਫਾਰਮਰ ਬਣਨ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਨਕਲੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਂ ਖਰੀਦੀ।

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਗਈ। ਉਸਦੀ ਉਦਾਸੀ - ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਸੀ - ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ। "ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ, ਡਾਕਟਰ, ਗਾਂ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਸੀ," ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡੇਰੇਕ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸੀ, ਇਕੱਠੇ, ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਡੇਰੇਕ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਸੀ, ਲੰਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ। ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, 2 ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬੀਅਰ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ।

ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਜੋਂ ਵਿਚਾਰ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ। ਉਸ ਕੰਬੋਡੀਅਨ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਗਏ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੋਜ਼ੇ ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਗੋਲੀ ਨਿਗਲਣ ਲਈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਹੱਲ ਸੀ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ; ਹੱਲ ਉਸ ਤੋਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਵੈਸੇ ਵੀ ਉਸ ਕੋਲ ਨਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਨੇ ਉਸਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਉਸਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ, ਅਤੇ ਡੇਰੇਕ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲੰਬੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ - ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਜੋਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਨਿਗਲਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ

ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ - ਖਾਸ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ, ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ - ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ. ਲੂਸੀ ਜੌਨਸਟੋਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰੇਰਕ ਲੱਗਿਆ। ਹੁਣ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪਿਆ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, 3 "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ 'ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ' ਦਾ 'ਨਿਦਾਨ' ਕਰਦੀ?" ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

~

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਹੱਲ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਥੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ ਸਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਿਆ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਹੈਂਗਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖਿਡੌਣੇ ਵਾਲੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਜੁੜਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਸੱਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਜੋਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਉਲਟ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤ ਹੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ - ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਅਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਅਰਥ ਵਿੱਚ, ਪੁਨਰ-ਸੰਯੋਜਨ ਦੇ ਇਹ ਸੱਤ ਰੂਪ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਬਣੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣਗੇ - ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਵੀ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਬਾਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ 'ਤੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਰਥ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਦਲੇਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਚਦਾ ਸੀ - ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁੱਛ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਵੱਡੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਡੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਾ-ਘੁਲਣਯੋਗ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।

~

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੀ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਲੱਗਿਆ; ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਝੰਜੋੜ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਲ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ - ਆਪਣੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ - ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਬਾਲਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ, ਮੈਂ ਗਲਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਿਆ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦਰਦ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ, ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਰਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਕਿਉਂ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਣਕਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਪੱਛਮੀ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਕੰਧ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਸ਼ਹਿਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਉੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਕਈ ਦੋਸਤ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਡਨ ਜਾਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਰਮਨ ਰਾਜਧਾਨੀ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ, ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ। ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਲੇਖਕ ਕੇਟ ਮੈਕਨੌਟਨ, ਮੈਨੂੰ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਦੱਸਦੀ ਰਹੀ ਕਿ ਬਰਲਿਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕ - ਤੀਹ ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ - ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਨੌਂ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ-ਕੁੱਕਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਬਰਲਿਨ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪਾਰਟੀ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਬਿਨਾਂ ਬਾਊਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਐਂਟਰੀ ਫੀਸ। ਆਓ ਅਤੇ ਰਹੋ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਸਵੇਰ ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਗੁਮਨਾਮ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਮਿੱਟੇ ਦੇ ਇੱਕ ਗੁਮਨਾਮ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਫਲੈਟਮੇਟ ਦੀ ਬਿੱਲੀ ਜਗਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹੀ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਰਲਿਨ ਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ

ਬੱਧੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਜੋ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਦੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਰਲਿਨ ਵਾਸੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ, ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਰੇਜੀਨਾ ਸ਼ਵੇਨਕੇ4 ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਮੈਨੂੰ ਬੰਕਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਲੁਕ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਧ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰ ਪਈ।

ਅਤੇ ਫਿਰ, ਇੱਕ ਦਿਨ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸਨੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉੱਥੇ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ, ਦਰਜਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਏ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨਾ ਸਿਖਾਇਆ।

ਅਧਿਆਇ 15

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਇਆ1

2011 ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਇੱਕ ਕੰਕਰੀਟ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸੱਠ-ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਔਰਤ, ਜਿਸਨੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਫ਼ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਨੇ ਆਪਣੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੋਟਿਸ ਚਿਪਕਾਇਆ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਘਰੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਬੇਲਿਫ਼ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਉਹ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗ ਰਹੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਉਹ ਬਸ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ: "ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸੀ - ਕਿ ਅੰਤ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ।"

ਨੂਰੀਏ ਸੇਂਗਿਜ਼ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਉਹ ਕੋਟੀ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਬਰਲਿਨ ਦਾ ਬ੍ਰੌਂਕਸ ਹੈ - ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਮੱਧ ਵਰਗ ਦੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਪੱਛਮੀ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਤੱਕ - ਇੱਕ ਵੱਡੀ, ਗੁਮਨਾਮ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਭੱਜਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤਾਲਾ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਨੂਰੀਏ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੇ ਨੂਰੀਏ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਨੇੜੇ ਆਏ। ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਸੀ? ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ? ਉਹ ਸਾਵਧਾਨ ਸੀ। "ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮੂਰਖ ਔਰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਸਿਰ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।

ਨੂਰੀਏ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗਲੀ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੇ ਸਨ, ਰੁਕ ਗਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਵੇਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਨੂਰੀਏ ਕਿੱਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਾਏ ਵੱਧ ਰਹੇ ਸਨ - ਪਰ ਇਸ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਹਾਦਸੇ ਕਾਰਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਵਾਧੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ 1961 ਵਿੱਚ ਬਰਲਿਨ ਦੀਵਾਰ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ

ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੰਧ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮਨਮਾਨੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਕੁਝ ਅਜੀਬ ਜ਼ਿਗਜ਼ੈਗਾਂ ਨਾਲ - ਅਤੇ ਇਹ ਖੇਤਰ, ਕੋਟੀ, ਪੱਛਮੀ ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਜੋ ਪੂਰਬੀ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਦੰਦ ਵਾਂਗ ਜਾ ਵੱਜਿਆ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਫਰੰਟ ਲਾਈਨ ਸੀ: ਜੇਕਰ ਸੋਵੀਅਤਾਂ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਅਰਧ-ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਲੋਕ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬਰਲਿਨ ਵਾਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ - ਨੂਰੀਏ ਵਰਗੇ ਤੁਰਕੀ ਦੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀ ਸਕੁਐਟਰ ਅਤੇ ਬਾਗ਼ੀ, ਅਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਅੱਧੀ-ਛੱਡੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ, ਤੁਰਕੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਕੋਟੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀ ਘੁਸਪੈਠੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਰਲਿਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਢਾਹ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹਾਈਵੇਅ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ।

ਪਰ ਇਹ ਸਮੂਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਵੇਖ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਹ ਹਰ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੰਡੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਫਿਰ ਕੰਧ ਡਿੱਗ ਗਈ - ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕੋਟੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਇਹ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸਵੇਰ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਾਸੀ ਜਾਗ ਪਏ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਬ੍ਰੌਂਕਸ ਮਿਡਟਾਊਨ ਮੈਨਹਟਨ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, 600 ਯੂਰੋ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ 800 ਯੂਰੋ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 200 ਯੂਰੋ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਬਚੇ ਸਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਕਦੇ ਜਾਣਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਲਈ ਨੂਰੀਏ ਦੇ ਸਾਈਨ ਨੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਹਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਰੱਖਦੇ ਸਨ।

ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਬੋਰਡ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਤਹਿਰੀਰ ਸਕੁਏਅਰ ਇਨਕਲਾਬ (ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ, ਆਕੂਪਾਈ ਅੰਦੋਲਨ) ਦਾ ਸਾਲ ਸੀ, ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਝਲਕਦੇ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮੁੱਖ ਗਲੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਗੁਆਂਢੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਧ ਰਹੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ, ਵਾਰ-ਵਾਰ।

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ, ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਸਨ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੱਕੜ ਨਾਲ ਗਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਵਾਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਨੂਰੀਏ ਸਮੇਤ - ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਉੱਥੇ ਚਲੇ ਗਏ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਨੂਰੀਏ ਇਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਕਹੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ?

ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਮੀਡੀਆ ਸ਼ਾਇਦ ਆਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੂਰੀਏ

ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸ਼ੱਕੀ ਸਨ, ਪਰ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਮੂਹ ਨੂਰੀਏ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਅਸਥਾਈ ਵਿਰੋਧ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਜੋ ਸੜਕ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜੇ ਪਾਗਲ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਬਰਲਿਨ ਸਵੇਰੇ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਗਈ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਗਈ, ਮੁੱਖ ਚੌਰਾਹੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਲ। ਗਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਕੁਝ ਅਚਾਨਕ ਬੈਰੀਕੇਡਾਂ ਦੇ ਕੋਲ, ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਫ਼ ਪਹਿਨੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗਿਆ। ਪਰ ਸਥਾਨਕ ਮੀਡੀਆ ਇਸ਼ਾਰੇ 'ਤੇ ਆਇਆ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੇ ਕੈਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਲੋਕ ਲਗਭਗ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਪਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਰਕਾਂ, ਜਾਂ ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀ ਬਾਗੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਖਪਾਤ ਸੀ। ਤੀਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰੀਬੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਦੇਸ਼ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਈ ਇੱਕ ਤੁਰਕੀ ਔਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ: "ਅਸੀਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਗੁਆ ਸਕਦੇ।"

ਇੱਕ ਤੁਰਕੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ - ਜੇ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਰੋਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗੀ।

ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਪੁਲਿਸ ਆਈ ਅਤੇ ਕਿਹਾ - ਠੀਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਸਤੀ ਕੀਤੀ; ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਉਤਾਰ ਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਨੂਰੀਏ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੈਂਡੀ ਕਾਲਟਨਬੋਰਨ, ਜਿਸਦੇ ਮਾਪੇ ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਉਸਾਰੀ ਕਾਮੇ ਸਨ, ਦੱਸਦੀ ਹੈ: "ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬਦਮਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਸ਼ਹਿਰ 'ਤੇ ਹੱਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।" ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ, "ਇਹ ਹਰ ਕੋਈ ਹੈ।"

ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਪੁਲਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਕੜਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁੱਕ ਲਵੇਗੀ - ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ। ਕੋਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ - ਟੈਨਾ ਗਾਰਟਨਰ ਨਾਮ ਦੀ ਔਰਤ - ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਕਲਾਕਸਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਗਈ। ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧ ਸਥਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪੁਲਿਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਕਲਾਕਸਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰੌਲਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੰਗਾਮੇ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਇੱਕ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਲਿਖਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਸਥਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ - ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬੇਤਰਤੀਬ ਗੁਆਂਢੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਸੀ।

“ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਾਂਗੇ,” ਉਸ ਰਾਤ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਉਲੀ ਹਾਮਨ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹੀ ਸ਼ੱਕ ਸੀ।

~

ਇਹ ਬਰਲਿਨ ਦੀ ਠੰਢੀ ਰਾਤ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਅਤੇ ਨੂਰੀਏ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਵਿੱਚ। ਲੋਕ ਕੋਟੀ ਵਿੱਚ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸਨ, ਪਰ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ - ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਜੇ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਰ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਇੰਝ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰਾ ਵਿਰੋਧ ਕੈਂਪ ਉੱਥੇ ਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਨੂਰੀਏ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇੱਕ ਛਤਾਲੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲੀ ਮਾਂ ਜਿਸਦੇ ਵਾਲ ਪੈਰੋਕਸਾਈਡ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਟੈਟੂ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਨੀ ਸਕਰਟ ਜੋ ਉਹ ਜਰਮਨ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਹਿਨਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ, ਉਹ ਇੱਕ ਕਾਮੇਡੀ ਜੋੜੀ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ, ਬਰਲਿਨ ਜੀਵਨ ਦੇ ਧਰੁਵੀ ਵਿਰੋਧੀ - ਧਾਰਮਿਕ ਤੁਰਕੀ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਜਰਮਨ ਹਿਪਸਟਰ।

ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਬੈਰੀਕੇਡਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਟੈਨਾ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਪਈ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚੁੱਪ ਸੀ, ਸਟਰੀਟ ਲੈਂਪ ਕਿਵੇਂ ਮੱਧਮ ਚਮਕ ਰਹੇ ਸਨ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਟੈਨਾ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਰਾਤਾਂ ਬੀਤਦੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈਆਂ। ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਕੋਟੀ ਬਹੁਤ ਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਸਨ - ਅਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਭੱਜ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਨੂਰੀਏ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਗਰੀਬ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਉਸ ਕੋਲ ਨਾ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਾਣੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਤਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਉਹ ਦ੍ਰਿੜ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ - ਇਸ ਲਈ ਸਤਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਵੱਡੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੋਟੀ ਆ ਸਕੇ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪੁਰਜ਼ੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਸਕੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਘਰੋਂ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਿਆ: ਉਸਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ, ਨੂਰੀਏ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਸੀ, ਆਪਣੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ, ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ।

ਉਸਨੂੰ ਅਣਥੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਫੈਕਟਰੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟ ਛੱਡਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂਦੀ ਸੀ; ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਘਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਟੈਨਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਟੀ ਉਦੋਂ ਆਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ

ਘਰੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, "ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਟਜ਼ਬਰਗ 36 [ਕੋਟੀ] ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ," ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ "ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਚਾਕੂ ਮਿਲੇਗਾ।" ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹੁੰਚੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ "ਸਾਰੇ ਘਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਗੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਸਨ - ਇਹ ਸਾਰੇ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ... ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੰਧ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੁਰਕੀ ਲੋਕ ਸਨ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੂੜੇ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।"

ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, "ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, [ਕਿਉਂਕਿ] ਸਾਰਾ ਫਰਨੀਚਰ ਸੀ, ਜਗ੍ਹਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਸ ਸੀ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ - ਇੱਥੇ ਕੀ ਹੋਇਆ?" ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਟੈਨਾ ਨੇ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਖੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। "ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੰਕ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪੰਕ ਸੀ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੈਂਡ ਉੱਥੇ ਸਨ। ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਸਿਰਫ ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ ਅੰਕ, ਇਸ ਲਈ ਬੈਂਡ ਕੋਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਬੀਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤ ਸਸਤੀ ਸੀ।"

ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਕੁਐਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ। "ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਸਥਿਤੀ ਸੀ। ਅਚਾਨਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਇਕੱਲੀ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਸਥਿਤੀ ਸੀ।"

ਟੈਨਾ ਅਤੇ ਨੂਰੀਏ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਲੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਕੱਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਕੰਧ ਡਿੱਗੀ, ਟੈਨਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਗੀ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨ ਪੰਕ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਦੇਖਿਆ। "ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ?" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। "ਅਸੀਂ ਪੰਕ ਰਿਕਾਰਡ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।" ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ: "ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਹਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੀਮਤ ਪੁੱਛੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਡਿੱਗ ਗਏ। ਟੈਨਾ ਕੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਗਭਗ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਪਰਸ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਸੀ। "ਹੇ ਲੋਕੋ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਜਾਓ। ਜਾਓ ਇੱਕ ਪੰਕ ਰਿਕਾਰਡ ਖਰੀਦੋ।"

ਜਦੋਂ ਨੂਰੀਏ ਨੇ ਟੈਨਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ: "ਇਹ ਮੇਰੇ ਵਰਗਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਾਗਲ ਹੈ!" ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਟੈਨਾ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੁਰਕੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਟੀਬੀ ਨਾਲ ਹੋਈ। "ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਆਈ ਸੀ - ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ।"

ਨੂਰੀਏ ਅਤੇ ਟੈਨਾ ਦੇ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਗਲਾ ਮੇਹਮਤ ਕਾਵਲਕ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਬੈਗੀ ਜੀਨਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਤਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਤੁਰਕੀ ਜਰਮਨ ਬੱਚਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਸੁਣੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਸੀ। ਮੇਹਮਤ ਨੂੰ ਡੇਟਲੇਵ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਗੋਰੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦਾ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੇਹਮਤ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ "ਸੁਧਾਰਵਾਦੀ" ਰਾਜਨੀਤੀ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ - ਨੂੰ ਬਕਵਾਸ ਸਮਝਿਆ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਉਹ ਉੱਥੇ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਰਾਤਾਂ ਬੀਤਦੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਮੇਹਮਤ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਡੇਟਲੇਵ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾਲ ਲਿਆਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, "ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦਾਦਾ ਜੀ ਵਰਗਾ ਹੋ ਗਿਆ," ਮੇਹਮਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਸਦਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਸੁਧਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

~

ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਅਸਥਾਈ ਕੈਂਪ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਛਤਰੀ ਸੁਡਬਲਾਕ ਦੁਆਰਾ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਇੱਕ ਗੇਅ ਕੈਫੇ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਤੁਰਕੀ ਨਿਵਾਸੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਟੁੱਟ ਗਈਆਂ। "ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੇਅ ਕੈਫੇ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ," ਮਹਿਮਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ।

ਰਿਚਰਡ ਸਟਾਈਨ - ਇੱਕ ਸਾਬਕਾ ਨਰਸ ਜਿਸਨੇ ਕਲੱਬ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਸੀ - ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਤਿੱਖੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਥੇ ਕੋਟੀ ਆਇਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਕੋਲੋਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਵੀ, ਨੂਰੀਏ ਅਤੇ ਟੈਨਾ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੌੜਾ ਸਮਝਿਆ। "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਛਮੀ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਸੀ।" ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਥੇ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਪੱਛਮੀ ਬਰਲਿਨ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਗਾਰਡਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਇੱਕ ਤੰਗ ਛੋਟੇ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਪੱਛਮੀ ਬਰਲਿਨ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟਾਪੂ ਸੀ," ਅਤੇ ਕੋਟੀ "ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ," ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਟਾਪੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਤਬਾਹ ਹੋਏ ਟਾਪੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸੱਚਾ ਬਰਲਿਨਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦਾ ਸੱਚਾ ਬਰਲਿਨ ਸੀ।

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਰਿਚਰਡ ਨੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾ ਬਾਰ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਕੈਫੇ ਐਨਲ ਸੀ। (ਦੂਜਾ ਨਾਮ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਗੇ ਪਿਗ ਸਮਝਦਾ ਸੀ।) ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਟ੍ਰਾਂਸਵੈਸਟਾਈਟ ਰਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਨਵੇਂ ਵਾਈਲਡ ਵੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਲਿਨ ਗਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਰਿਚਰਡ ਸਡਬਲਾਕ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਕੇਕ ਲਈ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਉਹ ਸਾਵਧਾਨ ਸਨ - ਜਾਂ

ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਸ 'ਤੇ ਘਿਣਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਨੂਰੀਏ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਰਿਚਰਡ ਅਤੇ ਸੁਡਬਲਾਕ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਛੱਤਰੀ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ - ਸਭ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ। ਜਦੋਂ ਰਿਚਰਡ ਨੇ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਨਿਵਾਸੀ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੁਣ ਸੁਡਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਉੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - "ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕੀ ਸਨ," ਮੈਥਿਆਸ ਕਲੌਸੇਨ, ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਲੋਕ ਹਨ।" ਸੈਂਡੀ ਕਲਟਨਬੋਰਨ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਨ।" ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਸਨ ਕਿ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ।

ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਉੱਥੇ ਸਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ - ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁੱਢੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਸਕਾਰਫ਼ ਪਹਿਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਇਹ ਧਾਰਮਿਕ ਆਦਮੀ, ਮਿੰਨੀ ਸਕਰਟ ਪਹਿਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਗੇਅ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਸਨ। ਹਰ ਪਾਸੇ ਘਬਰਾਹਟ ਸੀ: ਕੁਝ ਗੇਅ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਸਨ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਰਕੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਧੱਕ ਕੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗਾ। ਪਰ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੇ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਸੀ। "ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ," ਉਲੀ ਕਾਲਟਨਬੋਰਨ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ, ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਕੁਝ ਖੋਜਿਆ। "ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਸੀ," ਮੈਥਿਆਸ ਕਲੌਸੇਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਜੇ ਉਹ ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਸਟਾਕ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ - ਉਹ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਜੋ ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ - ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਲੋਕ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣਗੇ, ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ। ਇਸ ਲਈ, ਮੈਥਿਆਸ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਸਾਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਪਿਆ ... ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਇਸਨੇ ਸਾਨੂੰ - ਮੈਨੂੰ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਨਾ ਲਈਏ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ।" ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ।

ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ - ਕਿਰਾਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। "ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਲ ਸੀ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਨ - ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ," ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਿੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।"

ਕੋਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਉਸਾਰੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਲੜਾਈ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਛਤਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧ ਕੈਂਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਥਾਈ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਛੱਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਪੁਰਾਣਾ ਸਮੋਵਰ - ਚਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਮ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ - ਲਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਂਪ ਦਾ ਨਾਮ ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਰੱਖਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ, ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੇ -

ਆਪਣੇ ਆਪ - ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਤੋਂ ਲੋਕ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖਣ ਆ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਨੂਰੀਏ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ।

ਕੋਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਸਨ - ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ, ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ - ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। "ਅਚਾਨਕ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਸੀ, ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ," ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ, ਸੈਂਡੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ... ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਸੀ।" ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ ਪਾਇਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਤੁਰਕੀ ਵਿੱਚ ਫੌਜੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ।

ਨੂਰੀਏ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸਦੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਸਾਈਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। "ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿਉਂ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸਨ।"

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ—ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ—ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੇਜ਼ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਮਾਰਚ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਨੂਰੀਏ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਟੈਨਾ—ਆਪਣੇ ਮਿੰਨੀ ਸਕਰਟ ਵਿੱਚ—ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਕਵਾਸ ਸੀ: ਉਹ ਮਾਰਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਸਨ, ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਕੜਾਹੀਆਂ ਵਜਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਕੋਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਸਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਬੈਨਰ ਲਟਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ: ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਥੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕਿਰਾਏ ਕਿਉਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਅਜੀਬ ਜਾਇਦਾਦ ਸੌਦਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ, ਲੋਕ ਪੱਛਮੀ ਬਰਲਿਨ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਛੱਡ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਜਰਮਨ ਸਰਕਾਰ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਪੱਛਮ ਲਈ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਕਮਿਊਨਿਜ਼ਮ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ੋਅਰੂਮ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਡਿਵੈਲਪਰਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਇਮਾਰਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਰਾਜ ਦੁਆਰਾ ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਰ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਰਾਏ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਲਾਗਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਰਹੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ

ਸਨ; ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਸਨ।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਉਲੀ ਕਾਲਟਨਹੋਰਨ, ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਉਹ ਥੱਕ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਇੰਨੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਬਦਲਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। "ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ," ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਿਵਾਸੀ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ: "ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੀਮਤ ਹੈ।"

"ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ," ਉਲੀ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

~

ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਆਇਆ, ਜੋ ਕਿ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਟੁੰਕਾਈ ਸੀ; ਉਸਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਦੰਦ ਸਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਤਾਲੂ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੇਘਰ ਸੀ। ਉਸਨੇ - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੁੱਛੇ - ਸਾਈਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੁੰਕਾਈ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਘੁੰਮਦਾ ਰਿਹਾ, ਕੁਝ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਗੇਅ ਕਲੱਬ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਸੜਕ ਦੇ ਪਾਰ ਵਿਰੋਧ ਕੈਂਪ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਹਿਮਤ - ਨੌਜਵਾਨ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਜੋ ਰਾਤ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ - ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਟੁੰਕਾਈ ਨੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਤੁਰਕੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਆਏ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਕੈਂਪ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਥਾਨਕ ਤੁਰਕੀ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਜੋ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਇਕੱਲੀਆਂ। ਉਹ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

"ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਹੈ," ਮਹਿਮਤ ਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਸਤਰਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਟੁੰਕਾਈ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਗਲੀ ਦੇ ਪਾਰ ਗੇਅ ਬਾਰ, ਸੁਡਬਲਾਕ, ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਕੈਂਪ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ: ਜਦੋਂ ਵੀ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਾਰਚ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਾ, ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਂਦਾ।

ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਪੁਲਿਸ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਆਈ। ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ।

ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਟੁੰਕਾਈ ਦੇ ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਭੱਜ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਲਗਭਗ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਬਾਲਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਗਈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਨਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਨੀਚਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਿਵਾਏ ਇੱਕ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੰਦ ਖਿੜਕੀ ਦੇ। "ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰ ਹੀ ਗਾਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ: "ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਗੱਲ ਇਕੱਲਤਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।"

ਵਾਪਸ ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਵਿਖੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਟੁੰਕਾਈ ਕਿੱਥੇ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਤੁਰਕੀ ਔਰਤਾਂ ਸੁਡਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਰ ਰਿਚਰਡ ਸਟਾਈਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਉਹ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਲੈ ਗਏ! ਸਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ।"

ਵਸਨੀਕ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਗਏ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਤੀਹ ਲੋਕ ਇਸ 'ਤੇ ਉਤਰੇ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਟੁੰਕਾਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ [ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ]। ਉਸਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਕੈਂਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਟੁੰਕਾਈ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਟੀਸ਼ਨ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਜਗ੍ਹਾ ਕੰਡਿਆਲੀ ਤਾਰ ਨਾਲ ਘਿਰੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਵਰਗੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈਰਾਨ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਰਿਹਾਈ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਖੌਤੀ ਗਾਹਕ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੇ," ਸੈਂਡੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਲੀ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ: "ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੱਦ, ਇਸ ਘਟੀਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ, ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦਿੱਤਾ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਟੁੰਕਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਪੰਜ ਵਾਰ ਭੱਜ ਚੁੱਕਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ, ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੈਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। "ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ," ਸੈਂਡੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। "ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।"

ਅਖੀਰ - ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਰਿਹਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਏ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। "ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ

ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੋਚੇਗਾ," ਉਲੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਉਸਨੂੰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ - ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾ, ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ।" ਪਰ - ਠੀਕ ਹੈ। ਸੁਡਬਲਾਕ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਨੌਕਰੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ ਦੇ ਟੀਵੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਉਸਦਾ ਘਰ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਜਾਉਣ ਲਈ ਚਲਾ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਿਰੋਧ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਟੁੰਕਾਈ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪਟੀਸ਼ਨ ਕੀਤੀ - ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ।" ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ - ਉਲੀ ਅਤੇ ਮਹਿਮਤ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ - ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ... ਇੱਥੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੈਫੇ ਸਡਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਹੋਣਾ - ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੈ।"

"ਉਹ ਤਿਵੰਜਾ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ," ਉਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਅਤੇ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਮਿਲਿਆ।"

ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਮੈਥਿਆਸ ਕਲੌਸੇਨ, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ: "ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਹਰ ਚਾਰ ਜਾਂ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘਰ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ - ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੈ ... ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ - ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਹੈ।"

ਘੱਟ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ, ਟੁੰਕਾਈ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਤੱਥ ਨੇ ਕਿ ਗੇਅ ਕਲੱਬ ਨੇ ਇਸ ਲੋੜਵੰਦ ਤੁਰਕੀ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਸਾਰੇ ਤੁਰਕੀ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ। ਮਹਿਮਤ - ਜੋ ਗੇਅ ਕਲੱਬ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਸੀ - ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ: "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ - ਹਰ ਕੋਈ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸੁਡਬਲਾਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ... ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।" ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵਿਆਪਕ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈਰਾਨ ਕੀਤਾ ਉਹ ਮੈਂ ਖੁਦ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ - ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ।"

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਅਜੀਬ ਸੀ—ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀਆਂ, ਸਕੁਐਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹਿਜਾਬ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਗੱਠਜੋੜ—ਤਾਂ ਕੋਟੀ ਦੇ ਲੋਕ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਸਨ। "ਇਹ ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ! ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ!" ਨੂਰੀਏ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਮੇਰਾ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਟੈਨਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਕਰਟਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੈੱਡਸਕਾਰਫ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰਾ ਮੁੱਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।"

ਉਹ ਹੱਸ ਪਈ। "ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ! ਅਸੀਂ ਦੋਸਤ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ - ਦਿੱਖ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੰਦਰ ਹੈ।"

ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਝਿੜਕਾਂ ਅਤੇ ਝਿੜਕਾਂ ਸਨ। "ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ," ਨੂਰੀਏ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਮਲਿੰਗੀ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਾਂਗਾ - ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ।" ਸਡਬਲਾਕ ਨੇ ਤੁਰਕੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਪਾਂਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ - ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਇਸ ਸਮਲਿੰਗੀ ਕਲੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਲਗਾਉਣਾ।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਰਿਚਰਡ ਸਟਾਈਨ ਆਪਣੇ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਤੁਰਕੀ ਨਿਵਾਸੀ - ਇੱਕ ਔਰਤ ਜੋ ਪੂਰਾ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਦੀ ਹੈ - ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਕੇਕ ਦਿੱਤੇ। ਉਸਨੇ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ। ਆਈਸਿੰਗ ਤੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਤਰੰਗੀ ਝੰਡਾ ਬਣਾਇਆ ਸੀ।

~

ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਟੀ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਬੇਦਖਲੀ ਜਾਰੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਨੂਰੀਏ ਨੂੰ ਇੱਕ ਔਰਤ ਮਿਲੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਰਗੀ ਹੀ ਸੀ। ਰੋਜ਼ਮੇਰੀ ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬੇਦਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਸੀ। "ਉਸਨੇ ਪੂਰਬੀ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ, [ਕਮਿਊਨਿਸਟ] ਸ਼ਾਸਨ ਅਧੀਨ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਝੱਲੇ ਸਨ - ਉਸਨੂੰ ਤਸੀਹੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਸੀ," ਨੂਰੀਏ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। "ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਇਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।" ਇਸ ਲਈ ਨੂਰੀਏ ਨੇ ਹੋਰ ਸਿੱਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਬੇਦਖਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦੀ ਸੀ - ਅਕਸਰ ਟੈਨਾ ਦੇ ਨਾਲ - ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਬੇਲੀਫ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸਨ।

"ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਾ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੁਲਿਸ ਆਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਥੈਲੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇੱਕ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਸੱਚ ਸੀ। "ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਛੂਹਿਆ, ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਵਾਹ ਹਨ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ... ਮੈਂ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਾਪ ਨਹੀਂ ਦੇਵਾਂਗੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।"

"ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ," ਟੈਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਇੱਕ ਮੁਸਲਿਮ ਔਰਤ ਹਿੱਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਡਾਰਥ ਵੇਡਰ ਵਰਗਾ ਦਿਖਣ 'ਤੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਸ

ਆਪਣੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ 'ਮੈਂ ਹਿੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।'"

ਪਰ ਰੋਜ਼ਮੇਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਠੰਡੇ ਬੇਘਰ ਆਸਰਾ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੀ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਨੂਰੀਏ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ - ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਲੱਭ ਲਿਆ।

ਇਸ ਲਈ ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਮਾਰਚ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸਨ - ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ।2

ਅਤੇ ਫਿਰ - ਇੱਕ ਦਿਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ - ਖ਼ਬਰ ਆਈ। ਕੋਟੀ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸੇ ਦਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਹ ਬਰਲਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ।

ਹਰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਰਾਏ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਤੁਰਕੀ ਜਰਮਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਨੇਰੀਮਨ ਟੁੰਸਰ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਘੱਟ ਕਿਰਾਏ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ "ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿੰਨੇ ਸੁੰਦਰ ਲੋਕ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।" ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਅਤੇ ਹੁਣ - ਇੱਥੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਰਕੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉੱਥੋਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ "ਘਰ" ਕਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਰਮਨੀ ਆਈਆਂ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ - ਘਰ ਦੀ ਇੱਕ ਚੁੰਝੀ ਹੋਈ, ਸੁੰਗੜ ਗਈ ਭਾਵਨਾ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਫੈਲ ਗਈ - ਪੂਰੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਘਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੇਰੀਮਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ - ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ - ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੇਘਰ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ - ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ - ਤਾਂ ਦਰਜਨਾਂ-ਦਰਜਨ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੇ? "ਇਹ ਇਸ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਦਿਲ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ ਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ," ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਵਧੇ।"

ਸਮੇਵਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਮਹਿਮਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ: "ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ, ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ... ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਸੁੰਦਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੀ।" ਟੈਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ: "ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ - ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ [ਸਰੋਤ] ਅਰਥ ਹੈ ... ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਹਾਂ।"

ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ, ਸੈਂਡੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਅਜੀਬ ਹੈ - ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਹੈ।"

~

ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਟੀ ਐਂਡ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪਾਗਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੈਠਦਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।

ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੈਂਡੀ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ "ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਹਨ। ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ... ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ। ਦਵਾਈ 'ਤੇ ... ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ, ਬਿਮਾਰ ਸਨ।" ਨੂਰੀਏ ਇੰਨੀ ਉਦਾਸ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ, "ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬਹੁਤ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲੋਕ ਬਣ ਗਏ।" ਸੈਂਡੀ ਨੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਵਾਂਗ ਹੈ।"

ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀ, ਉਲੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਕੀਤਾ।" ਪਹਿਲਾਂ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੇਢੰਗਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ। ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੋਚਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭ ਲਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਨਿੱਜੀ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸੀ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟ ਕੇ - ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਸੀ।

~

ਨੂਰੀਏ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਪੀਲ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਕੋਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਰਲਿਨ ਭਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕੁਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜਰਮਨ ਰਾਜਧਾਨੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ - ਇੱਕ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ - ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਸਤਖਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਏ, ਦੂਜੇ ਬਰਲਿਨ ਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਘੱਟ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦਾ ਪੈਕੇਜ ਸੀ - ਹੋਰ ਸਬਸਿਡੀਆਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁਣੇ ਗਏ

ਬੋਰਡ, ਇੱਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਕਿ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਕਮਾਇਆ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਸਾ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ, ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੇਦਖਲੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵੱਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਰਲਿਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਸਤਖਤ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ। ਬਰਲਿਨ ਅਸੈਂਬਲੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ - ਪ੍ਰਸਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕੱਟੜਤਾ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ - ਕੋਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੌਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਯੂਰਪੀਅਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਲਈ ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਵਾਂਗੇ, ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਸੁਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਭੰਡਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰੀਬ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਕਿਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 150 ਯੂਰੋ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਬਸਿਡੀ ਮਿਲਦੀ - ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰਕਮ। ਬੇਦਖਲੀ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਰਲੱਭ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੋਂ ਬੋਰਡਾਂ 'ਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਗੇ। "ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ," ਮੈਟੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਪਰ ਇਹ "ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰ।"

~

ਕੋਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਕੈਫੇ ਸਡਬਲਾਕ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬੈਠੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਤਰ ਮੇਰੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੈਨਾ ਨਾਲ ਬੈਠੀ ਸੀ, ਜੋ ਠੰਡੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਚੇਨ-ਸਮੋਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਗਲੀ ਦੇ ਪਾਰ ਵਿਰੋਧ ਸਥਾਨ ਹੁਣ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਢਾਂਚਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਤੁਰਕੀ ਔਰਤਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਸਾਹ ਲਿਆ, ਟੈਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਏ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾੜੇ ਪਿਤਾ ਹੋ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ - ਹੇ, ਮੈਂ ਉਹੀ ਹਾਂ! ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ ... ਇਹ ਉਹੀ ਸੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਸੀ - ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਗੁਆਚੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ, ਠੀਕ ਹੈ ... ਮੈਂ ਇੱਕ ਲੜਾਕੂ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।"

ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਧੂੰਆਂ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ। "ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਤਦ ਤੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈਂ।"

ਅਧਿਆਇ 16

ਮੁੜ-ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ

ਪੱਛਮੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਨੂਰੀਏ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਟੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵੀ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਖਿੰਡ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਟੀ ਨਾਲੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ, ਹੱਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੂਰੀਏ ਆਤਮਘਾਤੀ ਸੀ। ਟੁੰਕਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਹਿਮਤ ਨੂੰ ਸਕੂਲੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੋ ਸਵਾਲ ਰਹਿ ਗਏ। ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਮਿਲਿਆ ਸੀ? ਅਤੇ ਕੀ ਕੋਟੀ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਬਰਕਲੇ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਗਈ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ - ਇੱਕ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਔਰਤ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਬ੍ਰੈਟ ਫੋਰਡ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਬਰਕਲੇ ਦੇ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੌਫੀ ਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀ ਕੱਟੜਪੰਥੀਵਾਦ ਦੇ ਇੱਕ ਫੌਂਟ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘੀ, ਸਾਰੇ ਭੀਖ ਮੰਗ ਰਹੇ ਸਨ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹੁੰਚੀ ਤਾਂ ਬ੍ਰੈਟ ਆਪਣੇ ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਟੈਪ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਉਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਮਾਇਆ ਤਾਮੀਰ ਅਤੇ ਆਇਰਿਸ ਮੌਸ - ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ - ਨਾਲ, ਉਸਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ: ਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ

ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?1 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ—ਅੱਜ, ਹੁਣ—ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹਿੱਸਾ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਨ ਦਾ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ? ਟੀਮ ਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਚਾਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ: ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ, ਰੂਸ (ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ), ਜਾਪਾਨ ਅਤੇ ਤਾਈਵਾਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕੀਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੂਸ, ਜਾਪਾਨ, ਜਾਂ ਤਾਈਵਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਹ ਅੱਗੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ?

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ - ਇਸਨੂੰ ਕੱਚੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣ ਲਈ - ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਪੱਛਮੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਲਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਓ ਜੋ ਇੱਕ ਭੀੜ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਚੀਨੀ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਮੂਹ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਪੱਛਮੀ ਲੋਕ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭੀੜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰਨਗੇ - ਫਿਰ ਉਹ ਭੀੜ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਉਲਟ ਹੈ: 2 ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੀੜ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਗੇ।

ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੁੜੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਓ ਜੋ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੂਜੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਉਦਾਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ - ਕੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਇਹ ਕੁੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ? ਪੱਛਮੀ ਬੱਚੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਏਸ਼ੀਆਈ ਬੱਚੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੈ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਪੱਛਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਏਸ਼ੀਆਈ ਬੱਚੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ: ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬ੍ਰੈਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭੇ ਗਏ ਅੰਤਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਆਖਿਆ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹਉਮੈ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੂਸ ਜਾਂ ਜਾਪਾਨ

ਜਾਂ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਲਈ - ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਅਰਥ ਹਨ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਾਡਾ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਕਰਣ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੋਗੇ," ਬ੍ਰੈਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬ੍ਰੈਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਟੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੀ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਬਦਲ ਗਏ ਸਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵੱਲ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ: ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹਾਂ; ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹਾਂ; ਅਸੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ (ਜਾਂ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ) ਤੱਕ ਸੁੰਗੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸੁੰਗੜ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ।

~

ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਹੱਲ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਗੋਲੀਆਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਵਾਂਗ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ, ਇੱਕ ਪਾਠਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸਨੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਚੁਣੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਗਲਤ ਗੋਲੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ੈਨੈਕਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਰਤਾਇਆ। ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ - ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਹੱਲ ਜੋ ਮੈਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਂਕਲਾਈਜ਼ਰ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਲੈਣਾ ਹੈ?

ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਮੈਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹੀ ਉਹ ਹੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਗਤ; ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ; ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਨੂੰ ਹਰ ਸਵੇਰ

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀਹ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕੋ। ਜੇ ਇਹ ਰਸਾਇਣਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਾਲ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਕੁਝ ਸਵਿੱਚ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪਲਟ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਬੂਤ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖੋਜ ਇੱਕ ਜਾਲ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖੋਜ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਕੰਧ ਜਿੱਥੇ ਸੱਚਾ ਸਬੰਧ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ।

ਮੈਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾਮੂਲੀ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਲੀਚਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ: ਤੁਸੀਂ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੀਮਜ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ - ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਬਣੋ। 3 ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਬਣੋ। ਸਾਡੇ ਬਣੋ। ਅਸੀਂ ਬਣੋ। ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ। ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਓ। ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਸਲ ਰਸਤਾ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਦੇਣ ਤੋਂ; ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਇਕੱਲੇ, ਬਹਾਦਰ, ਉਦਾਸ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ।

ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨਾ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਸਮੁੱਚੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ। ਭੀੜ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਭੀੜ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ - ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣਾ: ਜੋ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਸੰਪਰਕ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ। ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਲੜਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ - "ਅਸੀਂ" ਹੈ। ਸਮੂਹਿਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੱਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੀਂਹ। ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੰਗਿਆ ਸੀ - ਪਰ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦੇ ਲਈ ਲੜਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਸਨ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਭਾਗ ਵਿੱਚ

ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸੋਚਣ ਦਾ ਉਹ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਫੂੰਲ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਪਤਾ ਚਲਿਆ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੱਲ ਦੀ ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ - ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਾਨ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਲੱਛਣ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਾਇਆ ਸੀ।

~

ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ - ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਖਰੀਦਦੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਫਿਲਮ ਦੇਖਦੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਕੰਮ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸਲਾਈਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬ੍ਰੇਟ ਦੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਗਲਤੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ - ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਦੁਖੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਮੈਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ - ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖਿਸਕਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ।

~

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ, ਮੈਨੂੰ ਖੋਜ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜਿਸਦਾ ਇਸ ਸਵਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ - ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਮੈਂ ਇੰਡੀਆਨਾ ਦੇ ਚੌੜੇ, ਸਮਤਲ ਮੈਦਾਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਮਿਸ਼ ਬੱਗੀ ਦੇਖੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਤਰ ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਇੱਕ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹਾਈਵੇਅ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਚੋਲੇ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਘੋੜੇ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰ

ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਬੋਨਟ ਪਹਿਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਤਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੀਬੀਸੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਡਰਾਮੇ ਦੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਵਾਂਗ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਅਮਰੀਕੀ ਮੱਧ-ਪੱਛਮੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮਤਲਤਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਲਗਭਗ ਭੂਤਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ।

ਅਸੀਂ ਫੋਰਟ ਵੇਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਡਾ. ਜਿਮ ਕੇਟਸ ਅਤੇ ਮੈਂ ਐਲਖਾਰਟ-ਲਾਗ੍ਰੇਂਜ ਨਾਮਕ ਅਮੀਸ਼ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ ਸੀ। ਜਿਮ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਅਮੀਸ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ "ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ" ਹੈ - ਅਮੀਸ਼ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ - ਉਹ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਉੱਥੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ।

ਅਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘੋੜੇ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਨੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਅਮੀਸ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਆਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਈਸਾਈ ਧਰਮ ਦੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ ਸਨ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਕਾਇਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਉਹ ਗਰਿੱਡ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਟੀਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਖਪਤਕਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਜਰਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਉਹ ਘੱਟ ਹੀ ਗੈਰ-ਅਮੀਸ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਮੁੱਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਅਤਿ-ਆਰਥੋਡਾਕਸ ਯਹੂਦੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ: ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਰਹੇਗਾ? ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ - ਜੇ ਮੈਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਾਂ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੂਹ ਲਈ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਜੋ ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਾਲਕ੍ਰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ।4 ਪਰ ਹੁਣ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੋਜ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨ।

ਫ੍ਰੀਮੈਨ ਲੀ ਮਿਲਰ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਨਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਸੀ: ਅਮੀਸ਼ ਆਦਮੀ ਵਿਆਹ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕੀਤਾ - "ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਥੇ, ਉਹ ਲਾਲ-ਹਰੀ ਛੱਤ, ਉਹ ਕੋਠੇ ਉੱਥੇ? ਇਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਉੱਥੇ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਪੜਦਾਦਾ-ਪੜਦਾਦੀ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਬੈਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਗੈਸ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਓਨੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ

ਜਿੰਨੀ ਉਹ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਬੱਗੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ "ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।" ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ: "ਤਾਂ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਅਕਸਰ, "ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।" ਹੋਰ ਵਾਰ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਅਮਿਸ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਮੀ ਅਤੇ ਡੈਡੀ ਅਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 150 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕਬੀਲਾ ਹੈ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਅਮਿਸ਼, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਬੱਗੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਮਿਸ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਭੌਤਿਕ ਚਰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਤਵਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਾਈ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਲੋਕ ਪਾਦਰੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੇਤਰਤੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਅਸੀਂ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਉਸਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਅਮੀਸ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਰਿੰਗ ਵੀ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, "ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ... ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਪਿਆਰ, ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ। ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ - ਅਚਾਨਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।"

ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਲਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਅਮੀਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਲਈ "ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ" ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਗੋਇੰਗ ਆਨ ਰਮਸਪ੍ਰਿੰਗਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ, ਉਹ ਔਸਤਨ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਅਮੀਸ਼ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਟ੍ਰਿਪ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਫ੍ਰੀਮੈਨ ਲੀ ਨੇ ਕੀਤਾ), ਉਹ ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। (ਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰਮਸਪ੍ਰਿੰਗਾ ਨਾਮਕ ਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਲਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।) ਅਤੇ ਫਿਰ - ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਅਮੀਸ਼ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਘਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਮੀਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਲਗਭਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ।5 ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਮੀਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਪੰਥ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਫ੍ਰੀਮੈਨ ਲੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਸੰਦ ਸਨ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ - ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਬੇਸਬਾਲ ਗੇਮਾਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਪੌਪ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨਾ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਉਸਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਅਮੀਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਰਫ਼ ਝਗੜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਉਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ? ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ (ਮੰਨ ਲਓ) ਉਸਨੂੰ ਟੀਵੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। "ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ," ਉਹ ਮੋਢੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਟੀਵੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ [ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ] ਇਨਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਬੱਗੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇਨਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।"

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਲੌਰੇਨ ਬੀਚੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਤੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਮਿਸ਼ ਆਦਮੀ ਸੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਨਿਲਾਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਅਕਸਰ ਮੁੜ ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਸੀ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ (ਉਹ ਵਿਲੀਅਮ ਫਾਕਨਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਮਿਸ਼ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਮਿਸ਼ ਨੇ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਘਾਟੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮੀਲ ਦੂਰ ਤੋਂ ਉੱਡ ਕੇ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ: "ਮੈਂ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਉੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡਾ ਚਰਚ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉੱਡਦੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ - ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਉੱਡਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਿਲਾਮੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਹਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਂ।"

ਪਰ, ਮੈਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤੀ ਕਿਉਂ ਚੁਣੋਗੇ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਲੌਰਨ ਨੇ ਕਿਹਾ - ਪਰ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ "ਸਥਾਨਕ ਨੇੜਲੇ ਗੁਆਂਢੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ [ਉਹ] ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਚਰਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵੀਹ ਮੀਲ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਗੁਆਂਢੀ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਇੰਨੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ... ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਨੇੜਤਾ ਵੀ। ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਨੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਗਤੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, [ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ] ਇੱਕ ਨੇੜਲਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਰੱਖ ਸਕੀਏ।"

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਅਮੀਸ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ "ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ" ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਗਰਮ ਕੋਲੇ ਦੀ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਚਮਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੋਲਾ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅਲੱਗ

ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਲਦੀ ਸੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਓਵਰ-ਦ-ਰੋਡ ਟਰੱਕਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਨਾ ਵਹਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰਾਤ NBA ਪਲੇਆਫ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਦੈਟ 70s ਸ਼ੋਅ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ - ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਉਸਨੇ ਅਮੀਸ਼ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਟ ਵਾਚਰ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਸ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਪਰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

“ਤਾਂ,” ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ, “ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਅਮੀਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਪਰਤਾਵਿਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਾਂਗ ਹੈ?”

ਲੌਰਨ ਨੇ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ, ਮੁਸਕਰਾਇਆ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ।"

~

ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਅਮੀਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਲੱਗਿਆ। ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਛੜੇਪਣ ਵਜੋਂ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਪਰ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਮੀਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਛੋਟੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖੋਜ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਐਲਕਾਰਟ-ਲਾਗ੍ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਧੁਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਆਇਆ ਹੈ - ਅਤੇ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਮੀਸ਼ ਕੋਲ ਆਪਣੇਪਣ ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਬੇਤੁਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਮ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ ਇੱਕ ਅਮੀਸ਼ ਔਰਤ ਨਾਲ ਬਿਤਾਈ ਜਿਸਨੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਉਸਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਚਰਚ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਮੀਸ਼ ਔਰਤ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹੇ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਉਸਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਹਿੰਸਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ - ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਸਮੂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਕਜੁੱਟ ਸੀ ਜੋ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸਨ - ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਤਿਅੰਤ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇਕਜੁੱਟ ਸੀ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਭਿਆਨਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਲਕਾਰਟ-ਲਾਗ੍ਰੇਂਜ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਵਿਸ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਸੀ; ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ

ਅਕਸਰ ਭਿਆਨਕ ਘਰੇਲੂ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਅਰਥ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਅਤੇ ਭਿਆਨਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਇੱਕ ਅਟੱਲ ਵਪਾਰ ਹੈ? ਕੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਟੱਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਐਲਕਾਰਟ-ਲਾਗ੍ਰੇਂਜ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਪਰ ਬੇਰਹਿਮ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਐਡਗਵੇਅਰ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪਰ ਉਦਾਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਆਧੁਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇੱਕ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜੋ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪਰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਬੇਰਹਿਮ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਮ ਘੁੱਟੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਅਮਿਸ਼ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਕਸਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਘਿਣਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ?

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਿਲਣ ਲੱਗੀਆਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਬ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

~

ਅਮਿਸ਼ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੈਠੇ, ਫ੍ਰੀਮੈਨ ਲੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਦੁਨੀਆ ਮੈਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇਗੀ। "ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖੋਗੇ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਪਰ ਸਾਡਾ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਵਰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ - ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।" ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਪਰਲੋਕ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦੇ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਭਟਕਾਵਾਂ ਦੇ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?

ਅਧਿਆਇ 17

ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਦੋ: ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ

ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਸਨ - ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਜਵਾਬ ਨਿਕਲਿਆ - ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ - ਮੇਰੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੀਲ ਦੂਰ, ਲੰਡਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰੀਬ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ।

~

ਲੀਸਾ ਕਨਿੰਘਮ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਗਈ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਫਿਰ ਉਹ ਰੋ ਪਈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। "ਓ ਮੇਰੇ ਰੱਬਾ," ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ, ਹੈ ਨਾ?" ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਲੀਸਾ ਵਿੱਚੋਂ ਦਰਦ ਨਿਕਲਿਆ, ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਨਹੀਂ।

ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅੱਧ-ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਅੱਜ ਤੱਕ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ, ਉਹ ਲੰਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਸ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਗਰਮੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਉਹ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਜ਼ਾਹਰ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਸਦਾ ਵਾਰਡ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ, ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਤੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੱਕ। ਉਹ ਇੱਕ ਨਰਸ ਬਣ ਗਈ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ - ਪਰ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੀ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੈਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਬਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਰ ਨਹੀਂ

ਸਕਦਾ ਸੀ। ਲੀਜ਼ਾ ਦੇਖਦੀ ਰਹੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਚੁੱਕਣਾ ਪਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੈਠ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖੁਆ ਸਕੇ। ਲੀਜ਼ਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੇ ਮੋਂਟੀ ਪਾਈਥਨ ਸਕੈਚ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ: "ਓਹ, ਇਹ ਇੱਥੇ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦਾ ਮੰਤਰਾਲਾ ਹੈ, ਹੈ ਨਾ? ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ!" ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਰਸ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਝਿੜਕਿਆ। "ਓਹ ਦੇਖੋ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਓਹ ਰੱਬਾ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਟਾਇਲਟ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ?"

ਜਦੋਂ ਲੀਜ਼ਾ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ" ਸੀ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ, ਦੂਜੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਨੇ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਲੀਜ਼ਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸੁਭਾਅ ਜਾਣੂ ਅਤੇ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। "ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕੰਮ 'ਤੇ ਗਈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ - ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹਾ - ਓ, ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।" ਜਦੋਂ ਲੀਜ਼ਾ ਘਰ ਪਹੁੰਚੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਰੀਂਗਦੀ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਰੋਈ। ਉਹ ਅਗਲੇ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਲਈ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹੀ।

ਲੀਜ਼ਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੰਬੀ ਉਦਾਸੀ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਆਮ ਦਿਨ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਸੀ। "ਅਸਲੀ, ਅਸਲ ਚਿੰਤਾ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਦੀ ਸੀ - "ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਲੰਡਨ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਸੀ।" ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ, ਉਹ ਮੇਕਅੱਪ ਕਰਦੀ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਟੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਭ ਕੁਝ ਉਤਾਰ ਕੇ ਵਾਪਸ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੀ। ਜੇ ਇਹ ਤੱਥ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਪੰਜ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦੁਕਾਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਕਲੇਟ ਅਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਦਾ ਸਟਾਕ ਕਰਦੀ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ। ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੇ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਸੋਲਾਂ ਪੱਥਰ (224 ਪੌਂਡ) ਤੱਕ ਵਧ ਗਈ। ਉਹ ਜਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾ ਰਹੀ ਸੀ - "ਚਾਕਲੇਟ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਕੇਕ, ਚਾਕਲੇਟ ਦੀਆਂ ਬਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲੀਜ਼ਾ ਨਾਲ ਬੈਠੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਿਆ। "ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੀ ਸੀ [ਚੁੱਕ ਗਈ]। ਮੈਨੂੰ ਨੱਚਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲੰਡਨ ਚਲੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉੱਠ ਕੇ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਮਿਲੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। 'ਓਹ, ਕੀ ਇਹ ਲੀਜ਼ਾ ਹੈ? ਉਸਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ

ਦਿਓ। ਉਹ ਜਲਦੀ ਹੀ ਨੱਚਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗੀ।' ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ... ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।"

ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੇ ਲਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗੀ।

~

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ, ਨਾਰਵੇ ਦੇ ਸਲੇਟੀ ਪੱਛਮੀ ਤੱਟ 'ਤੇ, ਦੋ ਸਤਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ। ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਕਰੇਨ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਅਚੱਲ ਚੱਟਾਨ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਸੀ, ਇੱਕ ਗ੍ਰੈਪਲਿੰਗ ਹੁੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ। ਪਰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ, ਕੋਈ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਕਰੇਨ ਅਜੇ ਵੀ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ - ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਚੀਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ, ਅਤੇ ਕਰੇਨ ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਡਿੱਗਣ ਲੱਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਸੈਮ ਐਵਰਿੰਗਟਨ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਕਰੇਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਿਆ।

"ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ - ਸ਼ਰਾਬ, ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗਾ," ਸੈਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਸ ਪਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਰਦੇ ਦੇਖਿਆ, ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਣ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਕ੍ਰਿਪਟਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਸੈਮ ਨੇ ਉਸ ਪਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਦੋਂ, ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਉਹ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵੱਲ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ। "ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਗਏ," ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, "ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਇਓਮੈਡੀਕਲ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਸੀ ਉਹ [ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ] ਸੀ - ਇਹ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸੀ।" ਫਿਰ, ਹੱਲ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਸੈਮ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੁਣਦਾ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੱਸਿਆ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ - "ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਅਸਲ ਮੁੱਦਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਸੀ।" ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਈਸਟੈਂਡਰ ਆਇਆ ਜੋ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸੈਮ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪੈਡ ਕੱਢਿਆ, ਇਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਲਈ। ਆਦਮੀ ਨੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਘਟੀਆ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।" ਸੈਮ ਨੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ -

"ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਗਲਤ ਹਾਂ।" ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ: "ਮੈਂ ਕੁਝ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।" ਉਸਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਹੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਗੁਆਉਣਾ", ਉਸਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦੇ ਯਾਦ ਆਏ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਾਂ?

~

ਲੀਜ਼ਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਗਈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੈਮ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਖੱਡ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਬਦਸੂਰਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੁਰੰਗ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਦਰਦਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਚੇਤੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘਰੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਿਕਲੀ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਵਾਲ ਵਧ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਘੁੰਗਰਾਲੇ ਅਤੇ ਬੇਢੰਗੇ ਹੋ ਗਏ ਸਨ: ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਰੋਨਾਲਡ ਮੈਕਡੋਨਲਡ ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੈਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾ - ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ - ਸਧਾਰਨ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਉਦਾਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਉਹ ਸੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਸੂਟ ਨੂੰ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਬ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਲੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦੇ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ - ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਸਮਾਜ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਜੋ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਲਗਭਗ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਪਦੀ ਸੀ। ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਝਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ ਦਾ ਇੱਕ ਬਦਸੂਰਤ ਖੁਰਚ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੇ "ਡੌਗ ਸ਼ੀਟ ਐਲੀ" ਕਿਹਾ - ਇੱਕ ਗੰਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਬੂਟੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਬੈਂਡਸਟੈਂਡ ਅਤੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ) ਡੌਗ ਸ਼ੀਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸੈਮ ਨੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਸ ਬਦਸੂਰਤ ਬਰਬਾਦ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਇੱਕ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਸੀ, ਪਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਲਗਭਗ ਵੀਹ ਵਲੰਟੀਅਰ-ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਉਦਾਸ ਸਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਸਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਲੀਜ਼ਾ ਨੇ ਝਾੜੀਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਨੇ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ? ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਉਹ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਗਈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਗੋਰੇ ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਸੋਚਿਆ। ਉਹ ਮਿਸਟਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਏਸ਼ੀਆਈ ਆਦਮੀ ਜਿਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਸੀ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਦੋ ਲੋਕ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਨ। ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੱਧ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਲੋਕ ਸਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਲੀਜ਼ਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ - ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਰ ਉਹ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਟੀਚਾ ਸੀ - ਇਸ ਪਾਰਕ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਪਾਰਕਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦਿਖ ਸਕਣ। ਉਹ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਨ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਰਾਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਬੀਜਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਧਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਸਨ - ਪਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬੋ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਗਲੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਿੱਟੀ 'ਤੇ ਬੀਜ ਰਹੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਬੀਤਦੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਲੀ ਧਰਤੀ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡੈਫੋਡਿਲ, ਮੁੱਖ ਬੂਟੇ, ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ "ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੈ," ਲੀਜ਼ਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਸਮ ਅਜਿਹਾ ਕਰੇਗਾ। ਮੌਸਮ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਸਫਲ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਗ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖੋਗੇ।" ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ "ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ।"

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ - ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ

ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਸਹਿ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ, ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਇੱਕ ਗਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਲੀਜ਼ਾ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਉਸ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲੱਗ ਪਈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਾਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਅਤੇ ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਜੋ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਝਣਯੋਗ ਕਾਰਨ ਸਨ। ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਆਏ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਉਸਨੇ ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਚੁੱਪਚਾਪ ਦੱਸਿਆ, ਹਰ ਰਾਤ 25 ਨੰਬਰ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦਾ ਸੀ: ਡਰਾਈਵਰ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਬੇਘਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਿਆ। ਲੀਜ਼ਾ ਨੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ - ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਬਿਲਕੁਲ ਕੰਬੋਡੀਆ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਾਂਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਹਾਰਕ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਏ। ਅਗਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜਦੇ ਦੇਖਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਲੋਕ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲੱਗ ਪਏ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਸਮੂਹ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ - ਜੋ ਕਿ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੀ, ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਬੁੱਢੀ ਗੋਰੀ ਔਰਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਰੁਕਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੰਗਾਲੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫੁੱਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਬੰਗਾਲੀ ਆਦਮੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸਿੰਘ, ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਪੌਦੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ - ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਕਸਦ ਸੀ - ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।" ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲ ਸੀ: "ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ, ਲੀਜ਼ਾ ਰੋ ਪਈ: "ਓਹ, ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੀ।"

ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ, ਡੂੰਘੇ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਦੋ ਰੂਪ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਪਹਿਲਾ ਸੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ। ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੈਫੇ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸੈਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਥੇ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਲਗਭਗ ਚੀਕ ਰਹੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਰਾਹਤ ਸੀ - ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ - ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ

ਸੀ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਚੇਤੰਨ ਸੀ; ਪਰ ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਦਦ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਲਗਭਗ ਬੇਤਾਬ ਸੀ।" ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੀ ਹੋਈ ਸੀ, "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਨੂੰਨ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀ।"

ਫਿਲ, ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਗੋਰਾ ਮੁੰਡਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਡਰਦੇ ਸਨ - ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਡਰਦੇ ਸਨ - ਨੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਲਿਆ। ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਉਹ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਜਿਸਨੂੰ ਸਮੂਹ ਨੇ ਫਿਰ ਇਕੱਠੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਲੀਜ਼ਾ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਛੋੜਾ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਸੀ। "ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਝਾੜੀਦਾਰ ਪੈਚ ਹੋਵੇ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। "ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਛੋਟੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਅਹਿਮੀਅਤ।" ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ" ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ "ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ" ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸਮਾਨ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਸੂਰਜ ਹੈ ... ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ? ਇਹ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਲੜਾਈ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਸਵੀਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟਪਾਥ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।"

ਇਸ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਕਾਰਨ, "ਉਹ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ" - ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ - "ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਗਈਆਂ ਸਨ।"

ਲੀਜ਼ਾ ਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਨ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਵਾਪਸ ਜਾਨ ਆ ਗਏ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਗਈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਟਿੱਬੇ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਹਰੇ ਭਰੇ ਓਏਸਿਸ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੁਲਬੁਲੇ ਫੁਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ।

ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਬਾਗਬਾਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਲੀਜ਼ਾ ਨੇ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਸਾਢੇ ਚਾਰ ਸਟੋਨ (62 ਪੌਂਡ) ਘੱਟ ਗਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਮਾਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਇਆਨ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ, ਜਿੱਥੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲੀ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕੇਂਦਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ। ਉਹ,

ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੌਸੇਜ ਅਤੇ ਚਿਪਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੀਜ਼ਾ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਸਬਕ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। "ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।" ਜੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਓਹ, ਬੱਸ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ; ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: "ਹਾਂ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।"

ਉਹ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ - ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਲ ਬਾਰੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬੈਨ ਅਤੇ ਜੈਰੀ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪੀ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੈ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਥੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰ ਡੈਸਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ, ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਇਹ, ਸੈਮ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ "ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਗਿਆਨ ਸੀ।" ਮਰੀਜ਼ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਹੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ - "ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬੈਂਗ, ਬੈਂਗ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹੈ" - ਪਰ "ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ" ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਇਸ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਹੋਵੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਰਾ ਗੋਡਾ - ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, "ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ

ਕੀ ਮਸਲਾ ਹੈ?" ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ "ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?" ਪੁੱਛਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁੰਮ ਹੈ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੂਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਜੋਂ। ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ, ਸੌਲ ਮਾਰਮੋਟ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਦਰਦ 'ਤੇ "ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ... ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾਉਣਾ"। ਨਹੀਂ: "ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਹਨ।" ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ: "ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨ ... ਕੁਝ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।"

ਅਕਸਰ, ਮਰੀਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਇਆ ਸੀ - ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੈ। ਸੈਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦੋਵੇਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। "ਇਹ [ਸਾਡਾ] ਬੁਨਿਆਦੀ ਫ਼ਲਸਫ਼ਾ ਹੈ - 'ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ' ਕਹਿਣ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਓਗੇ।"

ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। "'ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ' ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੈ," ਸੈਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਮੈਂ 'ਆਮ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਹੈ।"

ਜੇਕਰ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਸੈਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬਕਵਾਸ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੈੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ?" ਉਹ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੁਆਦ ਹੋਵੇ, ਬਸ ਉਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਉਮੀਦ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉਮੀਦ, [ਇਹ] ਬਿਲਕੁਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਉਮੀਦ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।" ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ, ਵਿਆਪਕ ਮੀਨੂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ, "ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ ਹੈ।" ਉਹ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼

ਕੁਝ ਸੌ ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ: "ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਬਹਾਨਾ।" ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਕੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਮ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ "ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ,3 ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਇੱਕ ਅਸਲ ਬਹਿਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ। ਸੈਮ ਦਾ ਹੈਲਥ ਟਰੱਸਟ ਇਕੱਲਾ 10 ਲੱਖ ਪੌਂਡ (ਲਗਭਗ $1.2 ਮਿਲੀਅਨ) ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਖਰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਤਾਰਾਂ ਹਜ਼ਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਸੈਮ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ - ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹ - ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਅਕਾਦਮਿਕ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣਗੇ। ਪਰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿਉਂ? ਇਹ ਉਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁਣਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੰਡ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਉਹ ਖੋਜ ਅਕਸਰ ਵਿਗਾੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ)। ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਕਮਾਏਗਾ। ਦਰਅਸਲ, ਇਹ ਉਸ ਬਹੁ-ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੇਕ ਤੋੜ ਦੇਵੇਗਾ - ਘੱਟ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਰਥੀ ਹਿੱਤ ਜਾਣਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, "ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਬਾਗਬਾਨੀ" ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੋਈ ਹੈ 4—ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਪਰ ਨਤੀਜੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਰਵੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਔਸਤਨ 4.5 ਅੰਕਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ - ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣੇ ਤੋਂ ਵੱਧ। ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਕਿ ਇਹ ਖੋਜ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

~

ਮੈਂ ਮਾਈਕਲ ਮਾਰਮੋਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਗਿਆ, ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖੋਜਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਰਥਹੀਣ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ - ਸਿਡਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਉਸਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਾੜੀ ਸੀ, ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਮਾਈਕਲ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ, ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਜੋ

ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤੇ - ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ - ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। "ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

~

ਇਸ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਸੈਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਦੀ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਇਸ ਖੋਜ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਾਂਗੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਲ ਹੈ। 1850 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੱਕ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹੈਜ਼ਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, 6 ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ। ਫਿਰ ਜੌਨ ਸਨੋ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ (ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ, ਸੈਮ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੀਲ ਦੂਰ) ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਸੀਵਰੇਜ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਹੈਜ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਕਿ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਾਨੂੰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਉੱਥੇ ਦੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਸੌਲ ਮਾਰਮੋਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਫਾਇਦੇ "ਇੰਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਪੂਰਾ ਸਮਾਜ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ।"

~

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਸੈਮ ਐਵਰਿੰਗਟਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਵਿਅਸਤ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਰਹੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਲਈ। ਇਹ ਉਹ ਔਰਤ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਇਹ ਉਹ ਆਦਮੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇੱਥੇ ਆਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮਜ਼ਾਕੀਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸੈਮ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਹਿਲਾਇਆ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸਿਆ। ਉਸਨੇ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।" ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਇਸ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ, ਜੋ ਸਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸੁਣ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੁਸਕਰਾਈ, ਉਸ ਵੱਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ

ਵੱਲ।

ਸੈਮ ਨੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ, ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਮੁਸਕਰਾਇਆ।

ਅਧਿਆਇ 18

ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਤਿੰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਵੱਲ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਨਰ-ਸੰਪਰਕ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਕੋਟੀ ਜਾਂ ਪੂਰਬੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਕਲੀਨਿਕ ਵਰਗੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਫੈਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਗਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ 87 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹਨ - ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਹ, ਸੱਠ ਘੰਟੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਪਹਾੜ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਾਂ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ - ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ?

ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰੁਕਾਵਟ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਰਥਹੀਣ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਦਮਾ, ਜਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਭੌਤਿਕਵਾਦ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਖਰਾਬੀ ਹਨ। ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਨਾਨੀ ਟਾਇਲਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਸੀ; ਮੇਰੇ ਨਾਨਾ ਜੀ ਡੌਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ; ਮੇਰੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਕਿਸਾਨ ਸਨ; ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਇੱਕ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਸਨ; ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਰਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ; ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਇੱਕ ਨਰਸ ਹੈ; ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਇੱਕ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਲਈ ਸਟਾਕ ਆਰਡਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੰਮ - ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੌਸ ਹੋਣਾ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ

ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਲ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਇਹ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ 13 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਲਾਹ ਲਗਭਗ ਬੇਰਹਿਮ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ - ਇਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਅੱਜ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ - ਉਹ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਮਾਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੂਝ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਮਤਲਬੀ ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਦੋਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਇਸ ਰੁਕਾਵਟ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ - ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ - ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗਿਆ। ਇਹ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਟੋਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਈਕਲ ਵੇਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ। ਅਤੇ ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬਹਿਸ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ ਲਈ।

~

ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੈਰੀਡਿਥ ਮਿਸ਼ੇਲ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਸੌਂਪਿਆ, ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕੁਝ ਪਾਗਲਪਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਮੁਹਿੰਮ ਸਮੂਹ ਦੀ ਫੰਡਰੇਜ਼ਿੰਗ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਦਫ਼ਤਰੀ ਕੰਮ ਸੀ: ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਨਾ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਬੌਸ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਅਸਥਿਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਰੀਡਿਥ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ। ਮੈਰੀਡਿਥ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਰਾਓਕੇ ਜੀਵਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ1—ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਗੀਤ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਉਣਾ ਸੀ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਆਪਣਾ ਗੀਤ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਚੌਵੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਅਗਲੇ ਚਾਲੀ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਫੈਲਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਸੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ, ਮੇਰੀਡਿਥ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਐਤਵਾਰ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ, ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, 2 ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਜਾਗਦੀ ਰਹੀ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ।

ਫਿਰ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਜਾਪਦਾ ਸੀ - ਅਤੇ, ਜੇ ਉਹ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ।

ਮੇਰੀਡਿਥ ਦੇ ਪਤੀ, ਜੋਸ਼, ਕੋਲ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸੋਲਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ੌਕ ਵਜੋਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ: ਉਸਨੂੰ 20-ਇੰਚ ਦੀਆਂ ਟ੍ਰਿਕ ਬਾਈਕਾਂ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਢਲਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਸਟੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਾਈਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਨਖਾਹ, ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵਾਧਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ, ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੌਸ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ।

ਜੋਸ਼ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਆਮ ਸਾਈਕਲ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਾਲਕ ਨਿੱਜੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਆਦਮੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਸਾਈਕਲ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ - ਕਾਫ਼ੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਸਹਿ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਇਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਛੇਕ ਸੀ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਜੋਸ਼ ਦਾ ਹੱਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੀ ਜੋ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ - ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਦਸ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ - ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਯੂਨੀਅਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਿਆ, ਪਰ ਜੋਸ਼ ਇੱਕ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਲਿਖਤੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਦੋ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਤਨਖਾਹ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਤੇ ਉਹ ਤਨਖਾਹਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ,

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਏਗਾ।

ਪਰ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ - ਸੱਚ ਵਿੱਚ - ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੀ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ - ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਪੇਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਹਾਂ, ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ। ਅਸੀਂ ਭਾਈਵਾਲ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਸਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੀ, ਜੋਸ਼ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ, ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤੇ ਮੁੱਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੁੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਮੰਗਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਤਾਂ ਜੋਸ਼ ਦਾ ਬੌਸ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੈਰਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇਗਾ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਮਜ਼ਦੂਰ-ਭੜਕਾਊ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲੀ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਨੀਅਨ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਾਮੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਉਸਦੇ ਬੌਸ ਨੇ ਯੂਨੀਅਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਕਾਮੇ ਲਿਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜੋਸ਼ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ, ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਸਦੇ ਬੌਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੋਵੇਗਾ - ਪਰ ਦੋਵੇਂ ਧਿਰਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕਾਮੇ ਉਸ ਹੱਕ ਨੂੰ ਜਤਾਉਣ ਲਈ ਲੰਬੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੜਾਈ ਨਹੀਂ ਲੜ ਸਕਦੇ।

ਉਦੋਂ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ। ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਮੇ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬੌਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਦੁਕਾਨ ਖੁਦ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਇਹ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਅਮਰੀਕੀ ਕਹਾਣੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਜੋਸ਼ ਹੁਣ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਬਾਈਕਾਂ ਦਾ ਜੈਫ ਬੇਜੋਸ ਬਣ ਜਾਂਦਾ (ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜਰਸੀ ਸ਼ੋਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਬੀਚ ਹਾਊਸ ਹੁੰਦਾ)। ਪਰ ਜੋਸ਼ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਈਕ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਸਨ। ਬੌਸ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਆਦਮੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਅਜੀਬ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਲਈ ਆਮ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ - ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਹੋਣ ਦਾ, ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦਾ - ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਅਕੁਸ਼ਲ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਕੋਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਸਨ। ਉਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸਨ ਜੋ ਬੌਸ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਸਨ। ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ।

ਨਹੀਂ—ਜੋਸ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅਮਰੀਕੀ

ਆਦਰਸ਼ 'ਤੇ ਚੱਲਦਾ ਸੀ: ਲੋਕਤੰਤਰ। ਉਸਨੇ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੁਣ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ—ਇੱਕ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਜੋ ਇੱਕ ਫੌਜ ਵਾਂਗ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰੋਂ ਹੇਠਾਂ ਫੌਜਾਂ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਕਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ—ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਿਆਰ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਬੌਸ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਗਈ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੱਤਾ ਸੰਭਾਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਤਿੱਖਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ "ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਗੁਲਾਮੀ" ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ, ਜੋਸ਼ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਨੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਸੀ।3 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ—ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਫਲ ਹੋਏ ਸਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜੋਸ਼ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ, ਮੇਰੀਡਿਥ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਆਓ ਆਪਣਾ ਸਾਈਕਲ ਸਟੋਰ ਚਲਾਈਏ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਕਰੀਏ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲਵਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਬੌਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੌਸ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਪਰ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀਡਿਥ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ, ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਰਹੀ: ਕੀ ਇਹ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਸੀ? ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ?

~

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵਿੱਚ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਦੇ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਾਈਕਲ ਸਟੋਰ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜ਼ਮੀਨੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ, ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਚਮਕਦਾਰ ਸਾਈਕਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਕਦ ਰਜਿਸਟਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੀਡਿਥ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲੈ ਗਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਲੀ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਮੁੰਡੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਊਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਔਜ਼ਾਰ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ER 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਰਜ ਕਲੂਨੀ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਝਲਕ ਰਹੀਆਂ ਸਨ।

ਐਲੇਕਸ ਟਿਕੂ, ਜੋ ਕਿ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੰਡਾ ਸੀ, ਜਿਸਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਝਾੜੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਛਾਂ ਸਨ, ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਥੇ ਸਾਥੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਕੇਟਰਿੰਗ ਫਰਮ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਹਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਤੋਂ ਸੁਣਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ "ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਚੀਕਦੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਾਤ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚੀਕਦੀ ਸੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੀ ਸੀ ... ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੀ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।" ਮਿਆਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਸੀ। ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।"

ਇੱਥੇ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਵਿਖੇ, ਉਹ ਹਰ ਵੀਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੱਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ - ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੱਕ - ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਸੈਕਿੰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਵੋਟ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਬ੍ਰਾਂਡ ਦੀਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਪੂਰੇ ਭਾਈਵਾਲ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਰੇ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸ ਵੀ ਸਨ ਜੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ - ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਫਿੱਟ ਹਨ - ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਹਰ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਕੋਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਬਰਾਬਰ ਵਚਨਬੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕੇ।

ਨਵਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਔਖਾ ਕੰਮ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰੀਡਿਥ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਸ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੀ। ਪਰ ਮੇਰੀਡਿਥ ਨੇ ਕੁਝ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਦੇਖਿਆ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਈ।

ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ - ਕਿਉਂ? ਉਸਦੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਹਰ ਪਿਛਲੀ ਨੌਕਰੀ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਇੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ" ਸੀ। ਉੱਥੇ, "ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ - ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਤਰੱਕੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਅਗਲੀ ਨੌਕਰੀ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ।" ਪਰ ਇੱਥੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ - ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ - ਗਿਣਦੇ ਹਨ। "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ

ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਲਦਾ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਣ ਦੀ।" ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਰਣਨੀਤੀ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਟਾਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੈਰੀਡਿਥ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਮਾਈਕਲ ਮਾਰਮੋਟ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਸਨੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ: ਇਹ ਕੰਮ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਰਥਹੀਣ ਕੋਗ ਹੋਣ ਦੀ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ - ਇੱਕ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਨਾਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ। ਅਤੇ ਇਹ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜੋ ਕੋਨੇ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ।

ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਦੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਾਪ-ਡਾਊਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼, ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਸਨ।

ਪਰ ਇੱਥੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ - ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਪਰੇ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜੋ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਅਟੱਲ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ, ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਮੁੰਡੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਈਕਲ ਠੀਕ ਕਰਦੇ ਸਨ ਹੁਣ। ਉਹ ਮੁੰਡੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਹੁਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ। ਜੋਸ਼, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਿਨ ਉਸਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। "ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸੱਚਮੁੱਚ, ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਬੇਵੱਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ... ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ... ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਕਿ ਇਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਚਾਲੀ, ਪੰਜਾਹ, ਸੱਠ, ਅੱਸੀ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੋਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਉਸਨੂੰ "ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਵਿਰਾਮ ਦੇ ਉਲਟ, ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ" ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। 4 ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਅਰਥ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦਲੀਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਬੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਸਵਾਨਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ ਸਨ - ਇੱਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਸਨ - ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡਾ ਜਾਨਵਰ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਤੀਹਵਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਗੇ।)

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਿਆ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੁਨਰ-ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਅਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਬੇਸ਼ੱਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੂਲ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣਾ - ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰਵਾਇਤੀ ਦਫਤਰੀ ਨੌਕਰੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਕੋਈ ਜਾਦੂਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਈ," ਮੇਰੀਡਿਥ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਈ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇਹੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ।

ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੈ - ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਨੌਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਹਨ।

ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੀਡਿਥ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - [ਉਹ] ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ," ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ - ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਟੀਮ

ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। "ਪਰ ਅਚਾਨਕ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਿਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਇੰਨਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਵੇ ... ਉਹ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਲੋਕ ਸਧਾਰਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ... ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਲੋਕਤੰਤਰ ਹਾਂ, ਪਰ ਲੋਕ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਹਨ।"

ਸਾਡੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਲੋਕਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਭਜਨ ਗਾ ਰਹੇ ਹਨ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੱਕ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੋਸ਼ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਿੱਤ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਗਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਚੋਰੀ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਸੋਚਣ" ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ।

ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਮੈਰੀਡਿਥ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੌਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਹਰ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ, ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, "ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।" ਪਰ ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ, ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।"5 ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਇਸਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ "ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ - ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।"

ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਨੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ 320 ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਅੱਧਿਆਂ ਕੋਲ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੀ, ਅਤੇ ਅੱਧਿਆਂ ਨੇ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਏਜੰਡਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ। ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਮਾਡਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਔਸਤਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਵਧੇ।6 ਕਿਉਂ? ਐਲੇਕਸ ਟਿਕੂ, ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇੱਥੇ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, "ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਬਾਈਕ ਮਕੈਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਸਕਾਟ ਮਾਇਰਸ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ: "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘੰਟੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।"

ਕਈ ਵਾਰ, ਮੈਰੀਡਿਥ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ

ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਹਾਂ।" ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਦੇ ਲੋਕ ਹੈਰਾਨ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਰਥਪੂਰਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

~

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਵਰਗੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਕਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ 8 - ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਜਾਇਜ਼ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਬੌਸ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਕੰਮ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਕਬੀਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਾਂਗ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਨਾਅਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ "ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਪਸ ਲਓ" ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਅਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਸਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਇਸ ਨਾਅਰੇ ਨੂੰ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤਾਕਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੈਕਸਿਟ ਜਾਂ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ, ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਉਸ ਨਾਅਰੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਖੇ ਹਨ।

~

ਮੇਰੇ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਰੀਡਿਥ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਦੀ ਇਹ ਤਾਂਘ - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਰੱਖਣ ਲਈ - ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ, ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ, ਮੌਜੂਦ ਹੈ। "ਖੁਸ਼ੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਸ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ, ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?"

ਅਧਿਆਇ 19

ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਚਾਰ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਲ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਲਈ ਬਦਲਣਾ - ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਸਤ, ਜ਼ਿੱਦੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ। ਦਿਖਾਓ। ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਿਖਾਓ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬੁਲਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਟਿਮ ਕੈਸਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਜੰਕ ਮੁੱਲ ਹਨ - ਇੱਕ ਜਾਲ ਜੋ ਸਿਰਫ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਕੀ ਰਸਤਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਦਲੀਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਉਹ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਨ, ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਪਰ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟਿਮ, ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਝੁਰੜੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ - ਸਾਡੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ।

~

ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ: ਅਸੀਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੱਲ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਕੋਈ ਅਮੂਰਤ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੇ ਸਾਓ ਪੌਲੋ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਿਲਬੋਰਡਾਂ ਨੇ ਘੇਰ ਲਿਆ ਸੀ।1 ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ - ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਅਸਮਾਨ 'ਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੋਗੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਹਾਵੀ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਇਸਨੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਬਦਸੂਰਤ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਸੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਪਤ ਕਰਨੀ ਪਈ।

ਇਸ ਲਈ 2007 ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਦਲੇਰਾਨਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ

ਬਾਹਰੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ: ਹਰ ਚੀਜ਼। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਕਲੀਨ ਸਿਟੀ ਲਾਅ ਕਿਹਾ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਹਟਾਏ ਗਏ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਣ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਹੰਕਾਰ-ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਜਨਤਕ ਕਲਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੂਝ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਵੀਡਨ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਸ ਸਮੇਤ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਵਾਦ ਉਦੋਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਖੁਰਾਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਲੰਡਨ ਅੰਡਰਗਰਾਊਂਡ2 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਲੀ ਔਰਤ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ ਬਾਡੀ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਇਆ। ਭਾਵ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 99.99 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਫ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ "ਤਿਆਰ" ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਵਿਰੋਧ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਪੋਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲਹਿਰ ਭੜਕ ਗਈ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ "ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗੰਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ: ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਕਿੰਨੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਬਚਣਗੇ? ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੀਚਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁੱਲ ਹੈ - ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਲਈ ਲੜਾਈ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਇੱਕ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਪੀਆਰ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ - ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਾੜੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਬਾੜ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਟਿਮ ਨੇ ਦੂਜਾ - ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਦਿਲਚਸਪ - ਰਸਤਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆ ਜਿਸਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ।

~

ਬੱਚੇ ਨਾਥਨ ਡੰਗਨ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਖਪਤਕਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਸਨ - ਬਿਲਕੁਲ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ - ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਸਨੀਕਰ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਨਵੀਨਤਮ ਯੰਤਰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਂਦ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਨਾਥਨ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਮੱਧ-ਉਮਰ ਦਾ ਆਦਮੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਿਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ - ਮੱਧ-ਵਰਗੀ, ਅਮੀਰ ਨਹੀਂ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਅਰਥ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੁਖੀ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ - ਕੀ ਨਾਥਨ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਹਕੀਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮੋੜ 'ਤੇ ਪਾ ਦੇਵੇਗਾ - ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਉਹ ਆਮ ਸਮਝਦਾ ਸੀ।

~

ਨਾਥਨ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੰਮ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਜਟ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਲੋੜ ਦੀ ਇਸ ਕੰਧ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ - ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਭੁੱਖ। ਉਸਦੇ ਲਈ, ਇਹ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਨਾਈਕੀ ਸਵੈਸ਼ ਵਾਲੇ ਸਨੀਕਰਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਨੀਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ? ਉਹ ਪਾੜਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗਾ?

ਉਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਬਜਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਅਤੇ ਗੱਲ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਗਈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਨਾਥਨ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ - ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੰਨੇ ਵੱਖਰੇ ਹਾਂ?

ਨਾਥਨ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ - ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਇਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੇ ਟਿਮ ਕੈਸਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਮਿਨੀਆਪੋਲਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ, ਨਾਥਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਉਹ ਸੱਠ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਸੀ, ਜੋ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ

ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। (ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਸੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਨਾਥਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਉਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਮੂਹ ਸਨ।)

ਨਾਥਨ ਨੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ੀਟਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਸੀ: ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੇ ਕਿਹਾ: “ਮੇਰੇ ਲਈ, ਪੈਸਾ...” ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਰੋਤ। ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਫਿਰ ਉਹ ਅੱਠਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ - ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਸੀ।

ਫਿਰ ਸਮੂਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ—ਮੈਂ ਖਰਚ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ (ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਵੇਗਾ), ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਸਨ। ਅਕਸਰ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ—ਬ੍ਰਾਂਡ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ - ਨਾਥਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ - ਕਿ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਝਾਂ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਦੱਬੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਲਦੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਥੋੜੇ ਹੈਰਾਨ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਫਿਰ ਨਾਥਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ "ਪਿਆਰ" ਲਿਖਿਆ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਤਾਂ ਕਮਰਾ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕ ਗਿਆ, ਅਤੇ "ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਡ੍ਰੌਪ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ," ਨਾਥਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਉਹ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਸੀ - ਮੇਰੇ ਲਈ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?"

ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੋ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ - "ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਕਿਸ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ?" ਅਤੇ "ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ?" - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ

ਪਾੜਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਮੰਨਦੇ ਸਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ?

~

ਨਾਥਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਔਸਤ ਅਮਰੀਕੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਬਿਲਬੋਰਡਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ 'ਤੇ ਲੋਗੋ ਤੱਕ, ਟੀਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਤੱਕ। ਇਹ ਉਹ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੈਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ "ਕਥਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ [ਖਰੀਦਦੇ] ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ - ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ: "ਉਸ ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਕੌਣ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ?" ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਖੁਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਦਾਨ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ - ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ।

ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਨਾਥਨ ਇਹ ਮੰਨਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਆਟੋਪਾਇਲਟ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ (ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਦਬੂਦਾਰ, ਘੱਟ ਘਿਣਾਉਣੇ ਆਕਾਰ ਦੇ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੇਕਾਰ) ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ; ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ; ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਬੂਤ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਦਾ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ - ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਮੂਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਟੋਪਾਇਲਟ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣੀ ਪਈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਪਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਸੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਇੱਛਾ ਕਿਉਂ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਕੁਝ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਕਸਰ ਲਾਲਸਾ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਲਾਲਸਾ ਚੱਕਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ - ਅਤੇ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਝ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੀ। ਅਕਸਰ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ - ਇਹ "ਇੱਕ ਛੇਕ ਨੂੰ ਭਰਨ" ਬਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਭਰਦਾ ਹੈ।" ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੇਜ਼, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਰਹੇ ਉੱਚੇ ਪਾਸੇ ਧੱਕ ਕੇ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਖੋਖਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਨ - ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੋਵੇਂ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸਨ।

ਉਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਸਨ। "ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ," ਨਾਥਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ। ਪਰ ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਹ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਸਨ: "ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਪਨੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।"

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਬਾੜ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਖੁਆਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਰ ਫਿਰ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਆਇਆ।

ਨਾਥਨ ਨੇ ਉਸ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚ। ਉਸਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝਦੇ ਸਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਹੋਰ ਮੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੀਓਗੇ? ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਸਨ। ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਪਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਨਾਥਨ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾਥਨ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, "ਸੁਸਤ" ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ। ਇਸਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ, ਨਾਥਨ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ "ਸਿਰਫ਼" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦੇ - ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜੰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧੋਖਾ ਖਾ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਨਾਥਨ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ: ਕੀ ਸਮੂਹ - ਇਕੱਠੇ - ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਕੀ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਗਲੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੁਣ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਿਆ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਅਪਣਾਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸੱਚਮੁੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸੁਤੰਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਾਪਿਆ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਨਾਥਨ ਘਬਰਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦਖਲ ਸੀ, ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦੀ ਬੰਬਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ। ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਨਤੀਜੇ ਆਏ, ਤਾਂ ਨਾਥਨ ਅਤੇ ਟਿਮ ਦੋਵੇਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸਨ। ਟਿਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਵਧੇ ਹੋਏ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਮਾਪਣਯੋਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ।3

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਬੂਤ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨਾ ਦੁਖੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਨਾਥਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। "ਉਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ - ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਡਰ ਹੈ।" ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਠੇ, ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ, [ਤਾਂ ਜੋ] ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਰਥ, ਦਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।"

ਮੈਂ ਨਾਥਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਨਾਮਿਸ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। "ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦੇ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ,

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ "ਪ੍ਰਤੀ-ਤਾਲ" ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਨੀਆਪੋਲਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰੂਮ ਤੋਂ, ਨਾਥਨ ਨੇ ਕੁਝ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ - ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੰਨੇ ਘਟੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ, ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚ ਕੇ, ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਮੁੱਲਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੰਗ ਖੋਦਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅਧਿਆਇ 20

ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਪੰਜ: ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਰੇਚਲ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਮਰੀਕੀ ਦਿਲ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਈ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਗਈ, ਅਤੇ ਹੱਸ ਪਈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਊਯਾਰਕ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਰੇਚਲ ਸ਼ੁਬਰਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੁੜਿਆ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ NYU ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਲਈ ਸੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਭਟਕ ਗਏ ਸੀ। ਰੇਚਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਈ ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਅਤੇ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀ ਹੋਈ ਸੀ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਕੁੱਤੀ। ਉਹ ਦੋ ਲੰਬੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹੀ ਸੀ; ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਤੋਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ; ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਵਿਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਤੀ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਤੀ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬਾਰੇ ਕੁੱਤੀ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੱਸਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ - ਕੌੜਾ ਹਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੀ ਦੋਸਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਾਮੇਡੀ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸਦੇ ਪਿਆਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਈ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਰੱਖਿਆ - ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਸੀ।

ਉਸਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਿੰਡਨਬਰਗ ਹੋ ਗਿਆ, ਰੇਚਲ ਪੇਂਡੂ ਇਲੀਨੋਇਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੀ ਗਈ, ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ - ਕਾਫ਼ੀ ਜਲਦੀ - ਕਿ ਉਸਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਜਾਪਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲੱਗਾ - ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸਨੇ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਿਆ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਧਨ ਮਿਲੇ ਸਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਸਨ।

ਰੇਚਲ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ - ਪਰ, ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪਾਗਲ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਚੰਗੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਰੇਚਲ ਕੋਲ ਉਸਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਉਸਦੀ ਹਰ ਸਫਲਤਾ - ਕੰਮ ਵਿੱਚ, ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ - ਰੇਚਲ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰ ਗਈ। ਇਹ ਈਰਖਾ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਸੀ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸਦਾ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ: ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣਾ "ਈਰਖਾ ਰਾਖਸ਼" ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ, ਉਹ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਈਰਖਾ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਚੂਸਦੇ ਸਨ। ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੇ ਹੋ - ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਬਦਸੂਰਤ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਅਰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਇਹ "ਈਰਖਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਉਸਦਾ ਅਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕਾ" ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ।

ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਈਰਖਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਂ," ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ "ਜ਼ੀਰੋ ਸਮ ਗੇਮ" ਹੈ। ਪਾਈ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੁਕੜੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਸਫਲਤਾ, ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘੱਟ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਹਨ।" ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਰਲੱਭ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਲੜਾਈ ਹੈ - "ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਕਿੰਨੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ - ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਰੇਚਲ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇ (ਮੰਨ ਲਓ) ਉਹ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਈਰਖਾ ਕਰਦੀ ਸੀ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਵੀ

ਲਿਖਦੀ ਹੈ, "ਇਹ ਮੇਰੇ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਕੱਢ ਦੇਵੇਗੀ - ਭਾਵੇਂ ਇਸਨੇ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।" ਅਸੀਂ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਝਟਕੇ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। "ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਮਾਹਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਚੇਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਰਕੀਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ।" ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਮੁੱਖ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋ, "ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੁਦ ਈਰਖਾ ਦੇ ਯੋਗ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?"

ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵੇਲ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਣਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਉਸ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋਈ। "ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰਮ ਆ ਰਹੀ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ।

ਰੇਚਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ, ਉਹ ਸੰਦੇਹਵਾਦ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਰਥਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਆਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਿਸਨੂੰ "ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਖੁਸ਼ੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਹਨ।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਲ ਹੈ। ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ "ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਦੇ ਉਲਟ ... ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ" ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਰੇਚਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲਿਖਣਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਹ ਕਲਰਕ ਜੋ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ।

ਫਿਰ ਇਹ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ

ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ।

ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ—ਰਾਚੇਲ ਨੇ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਈਰਖਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਸਲੀ, ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ। "ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ," ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ। "ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।"

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਰੇਚਲ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬੇਕਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, "ਮੈਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਮੰਥਨ ਵਾਲਾ ਮੁੱਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਬਸ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਈਰਖਾ ਉਸਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਕਚਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਇਹ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਘੱਟਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਇੰਨੇ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਹੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।"

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ "ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ - "ਲਗਭਗ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ 'ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ,' ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਕਹਿਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਆਮ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੀ ਰਹੀ, ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਝਿੜਕ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਰੇਚਲ ਇੱਕ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਦੁਲਹਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਲਾੜੇ ਨਾਲ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈ ਪੋਜ਼ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ। ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਲਾੜੀ ਜਾਂ ਲਾੜੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨੁਕਸ ਲੱਭ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰ, ਉਸਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦੁਲਹਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਖੋਹ ਗਈ ਹੈ - ਉਸਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੁਲਹਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਇਸ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇਗੀ, ਪਰ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਗਈਆਂ।

ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਘ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ

ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੋਮਲ ਗੁਣ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ ਲਗਭਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਕੋਮਲ, ਨਿੱਘੀ ਖੁਸ਼ੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜਨਬੀ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਰਗਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੋਮਲਤਾ ਹੈ।"

ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। "ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ "ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਈਰਖਾਲੂ ਰਾਖਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ [ਸਿਰਫ਼] ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮੈਂ ਅਤੇ ਰੇਚਲ ਕੁਝ ਦਿਨ ਇਕੱਠੇ ਬਿਤਾਏ, ਘੁੰਮਦੇ-ਫਿਰਦੇ, ਡਿਨਰ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ, ਮੈਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ - ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕਤਾ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ - ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਰੇਚਲ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਥੱਕ ਗਈ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਬਾਰ ਬੱਸ ਹਿੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।" ਪਰ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਸੋਚਣ ਦਾ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ, ਚਿੰਤਾ-ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦੁਖੀ ਸੀ। "ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਾਰ ਭਰਪੂਰ ਖੁਸ਼ੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਖਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੋੜ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਹਾਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇਗਾ - ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੱਖ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ। ਪਰ ਰੇਚਲ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਝੂਠਾ ਦੋਭਾਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ? ਈਰਖਾ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਉਂ ਬਣਾਏਗਾ?

ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੂੰ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਨ: "ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਕੌਣ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਕੌਣ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਜੋ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।" ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਧਿਆਨ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਗਿਆ, ਰੇਚਲ ਨੇ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣ, ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਉਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ।

"ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ," ਰੇਚਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਫਿਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਪਾਇਆ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲਗਭਗ 58 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੁਬਾਰਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਏ, 1 ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ 38 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ - ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਾੜਾ। ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੁਧਾਰਿਆ ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਧਿਆਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵੱਧ ਸੁਧਾਰ ਦਰ ਹੈ।

ਪਰ ਮੈਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਖਾਸ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ ਜੋ ਰਾਚੇਲ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਡੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਜੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ - ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਪ੍ਰੇਮ-ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਚੇਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਕੀਤੀ। ਫਿਰ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਦੋਵਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਟੈਸਟ ਨੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ: ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਦਾਕਾਰ ਸਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਸੂਖਮਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੁਝ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਖੋਜਕਰਤਾ ਜੋ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਸੀ - ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੇਚਲ ਸਹੀ ਸੀ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਅਤੇ

ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਰੇਚਲ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ "ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੌਰਾਨ ਬੀਜ ਬੀਜ ਰਹੇ ਹੋ, [ਅਤੇ] ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਿੜਦਾ ਹੈ।"

~

ਇਸ ਸਾਰੀ ਕਿਤਾਬ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਬੂਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ - ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦਾ ਜੈਵਿਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ - ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ - ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਫਿਰ, ਹੁਣ ਤੱਕ, ਮੈਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਰੇਚਲ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਸਿਖਾ ਰਹੀ ਸੀ ਉਹ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੇ ਰਹੀ ਸੀ।

ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ - ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।4 (ਮੈਂ ਨਾਸਤਿਕ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ।) ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੈ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT),5 ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ - ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਸਲ ਹੈ। (ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਣ ਲਈ, CBT ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੈਂਪੀਅਨ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰਿਚਰਡ ਲੇਅਰਡ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।) ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਅਸਲ ਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਮੁੱਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਬੂਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਪਨ ਦੁਖਦਾਈ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਆਵਾਂਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਬਦੀਲੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪੱਕਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ - ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਰੇਚਲ ਨਾਲ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਸਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਸਨ। ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਸੀ - ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ।

ਦੂਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ

ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗੁਰੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮਤ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਛੋਟਾ ਵਰਕਰ-ਮੱਖੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ "ਹੱਲ" ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜੋ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਓਵਰਲੋਡ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੇਚਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦਾ ਸਕੂਲ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਧਿਆਨ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

~

ਰੇਚਲ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਗੱਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਉਹ ਸੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਰੰਤਰ ਹੰਕਾਰ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਸੀ - ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ, ਉਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਲਿਆ ਸੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ - ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਮੈਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ - ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ - ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ੱਕੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਪਿਛਲੀ ਕਿਤਾਬ, ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦ ਸਕ੍ਰੀਮ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਕਲ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗਿਆ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

~

ਰੋਲੈਂਡ ਗ੍ਰਿਫਿਥ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਜੇ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਬੈਠਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ, ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਰਦਨਾਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ। ਇਸਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ - ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਧਿਆਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਰੋਲੈਂਡ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਸੀ।

ਉਹ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਦੇ ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਹਰੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਣ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰਤ ਹਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, "ਜੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਕਹੋਲਿਕ ਨਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਨੇੜੇ ਸੀ।"

"ਮੇਰਾ ਕਰੀਅਰ ਵਧੀਆ ਚੱਲਿਆ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੁਝ ਕਮੀ ਹੈ। "ਮੈਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ।" ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਉਸਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ - ਧਿਆਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਸਫਲ ਯਤਨਾਂ ਬਾਰੇ। ਡੂੰਘੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਸਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਧਰਮ-ਧਰੋਹ ਸੀ। ਉਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸੀ ਜੋ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਹਿੱਪੀਆਈ ਬਕਵਾਸ ਸਮਝਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਸੀ ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਮਨ, ਸਵੈ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਇਸ ਡੂੰਘੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸੀ - ਇਸਦਾ ਜੋ ਵੀ ਅਰਥ ਹੈ।"

ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਸੀ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਪਸਟੇਟ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਸ਼ਰਮ - ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰਿਟਰੀਟ - ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਉਸਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰ, ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਧਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਹ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ, ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ, ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ, "ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ - ਅਤੇ ਮੈਂ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ। "ਇਹ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਨਮੋਹਕ ਹੋ ਗਿਆ।" ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਇਆ। ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਰੋਲੈਂਡ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਚਰਿੱਤਰ - ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ - ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਕਾਦਮਿਕ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੁੱਢਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਰੇਚਲ - ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ

ਨਾਲ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਰੋਲੈਂਡ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਧਿਆਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਰਹੱਸਮਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਸੀ?

ਉਸਨੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹੋਣ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਹੱਸਮਈ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਸਾਹਿਤ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਅਜੀਬ ਸੀ। 1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਖੋਜਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ LSD, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀ - ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ6 ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ - ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਂਦ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਲ ਵੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਇੱਕ ਗੱਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੋਟ ਕੀਤੀ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਧਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ, ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਖੋਜ ਰਹੇ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, 7 ਇੱਕ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਿਣਤੀ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, 8 ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵਰਤਾਂਗੇ, 9 ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੋਲੈਂਡ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਫੜ ਲਈ। ਫਿਰ ਵੀ ਪੂਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ, ਸੱਠਵਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦਹਿਸ਼ਤ ਸੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਲੈਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਭੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੋਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ10—ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ LSD ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, LSD 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਲ ਠੰਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਰੋਲੈਂਡ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ

ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕੇਡੇਲਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੱਕੋ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਇਸ ਲਈ ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਾਈਕੇਡੇਲਿਕ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ।11 ਉਹ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ, "ਜਾਦੂਈ" ਮਸ਼ਰੂਮਜ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰਸਾਇਣ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਹੱਸਮਈ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ - ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਜੇ ਕੋਈ ਹਨ, ਕੀ ਹੋਣਗੇ।

"ਮੈਨੂੰ ਕਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਸ਼ੱਕੀ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠੇ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਰਹੇ ਡੂੰਘੇ, ਨਿਰੰਤਰ, ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਗੇ। ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ - ਪਰ ਰੋਲੈਂਡ ਇੰਨਾ ਵੱਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਇੰਨਾ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦੇ ਕੇ ਵਿਆਪਕ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਦਵਾਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜਨਾਂ ਆਮ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕੁਝ ਅਸਾਧਾਰਨ ਕਰੋ।

~

ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਲੈਂਡ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ ਆਮ ਘਰ ਦੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਵਾਂਗ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਸੋਫਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕੰਧ 'ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਰਪੇਟ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਕ ਤੰਗ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਉਨਤਾਲੀ ਸਾਲਾ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਧਿਐਨ ਸੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸੀ; ਉਸਨੇ ਭੰਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ ਸੀ।

ਉਸਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦਾ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਤਲਾਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ - ਪੈਕਸਿਲ, ਜੋ ਮੈਂ ਲਿਆ ਸੀ - ਲੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਡੇਢ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। "ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ ਉਹ ਸੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸੀ।" ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮਾਰਕ ਦਸ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਗਈ ਸੀ - ਉਸਦੇ ਇੱਕ ਵਾਲਵ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੁਕਸ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਮਾਰਕ ਨੇ

ਉਸਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ, ਉਹ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੇਗਾ। ਮਾਰਕ ਦੀ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਗੁਆਚ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ।" ਇਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੀ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣਾ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਦੂਰੀ ਦੀ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। "ਮੈਂ ਜੋ ਕਿਹਾ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਦਾ ਸੀ," ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੋਨੋਲੋਗ ਸੀ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ: ਕੀ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੀ ਗੱਲ ਸੀ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ? ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਹੋਗੇ?

ਉਸ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਕਲੀ ਲਾਉਂਜ ਵਿੱਚ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਪਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੜਕ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਤਿਆਰੀ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਦੇ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਬਿਲ ਰਿਚਰਡਸ ਤੋਂ - ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਜਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੰਤਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ - ਓਮ ਮਨੀ ਪਦਮੇ ਹਮ - ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਬਿੱਲ ਨੇ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਤਜਰਬੇ ਦੌਰਾਨ ਉੱਥੇ ਰਹੇਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ।

ਮਾਰਕ ਜਦੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਸਾਈਕੇਡੇਲਿਕਸ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਸੁਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਬੈਪਟਿਸਟ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਉਹ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਬਾਰੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਮਿਕ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਜਿਸਨੇ LSD ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦਾ ਚਿਹਰਾ ਪਿਘਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਰੁਕ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣਾ ਪਿਆ - ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮਾਰਕ ਨੇ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਕਾਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਲਵੇਗਾ।

ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਅਰਥ ਰੱਖਦੀਆਂ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ, ਜੀਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਤਲਾਕ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਉਹ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਗੋਲੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਫਿਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ,

ਉਸਨੇ ਬਿੱਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ - ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿੱਲ ਨੇ ਮਾਰਕ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੈੱਡਫੋਨ ਲਗਾਏ, ਕੋਮਲ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਪੰਤਾਲੀ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ।

"ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ ਢਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। "ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੈ - ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ... ਮੈਂ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।"

ਅਤੇ ਫਿਰ, ਅਚਾਨਕ, ਮਾਰਕ ਘਬਰਾ ਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਬਿੱਲ ਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਰਕ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ। ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ "ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ" ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਲੰਬੀ ਤਿਆਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ "ਹੈਲੂਸੀਨੋਜਨ" ਕਹਿਣਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਭਰਮ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਾਂਗ ਅਸਲੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ - ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ" ਕਹਿਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਹੈ - ਜਿਸਦਾ ਯੂਨਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਹੈ, ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਨ-ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਵਚੇਤਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤੰਨ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਸਗੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸਿਵਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ; ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਾਈਡ, ਬਿੱਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਅਤੇ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

"ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੁੜਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ," ਮਾਰਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਹੈ ... ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ [ਇਹ] ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣ ਵਰਗਾ ਹੈ," ਸਿਵਾਏ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਦ ਸੀ - "ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਂਗ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ।"

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ, ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਠੰਢੀ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਪੈਡਲ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਉੱਪਰ-ਨੀਚੇ ਭਟਕਣ ਲੱਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੱਡਾਂ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੱਡਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹੋਣਗੇ। ਉਸਨੇ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ - ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਕਿ ਇਹ ਝੀਲ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ,

ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ।

ਉਸਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖੱਡ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਚੱਟਾਨ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਚੱਟਾਨ ਤੱਕ ਛਾਲ ਮਾਰੀ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਾਰਾ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੁਝ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ, ਡੂੰਘਾ, ਜਾਣ ਲਈ ਬੁਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਸੱਠ ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਝਰਨੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ 'ਤੇ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਝਰਨੇ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ "ਜਵਾਬ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਗਾਈਡ ਬਿਲ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। “ਇਸਨੂੰ ਪੀਓ,” ਬਿੱਲ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਜਦੋਂ ਮਾਰਕ ਝਰਨੇ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਰਨ ਪੰਛੀ ਦੇਖਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਨਦੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮਾਰਕ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਅਧੂਰਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ," ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ। "ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।" ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ - ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ - ਕਿ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ "ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।"

ਹੁਣ, ਇਸ ਝਰਨੇ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ, ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦੁੱਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਦਸ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੁਪਾਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਨਦੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਿਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਐਂਫੀਥੀਏਟਰ ਮਿਲਿਆ। ਅਤੇ ਉੱਥੇ, ਮਾਰਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਦਾ ਪਿਤਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮਾਰਕ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਸੀ।

ਮਾਰਕ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮਾਰਕ ਜਾਣੇ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। "ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪਿਆ," ਮਾਰਕ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਲੱਗਿਆ, ਪਰ [ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ] 'ਮਾਰਕ—ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਹੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।'"

ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮਾਰਕ ਰੋ ਪਿਆ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੋਇਆ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਮਾਰਕ, ਲੁਕ ਨਾ। ਜਾ ਕੇ ਲੱਭ।"

ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਸੀ - "ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਫ਼ਰ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਮੈਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਹ ਸਾਰਾ ਧੱਕਾ, ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਸੀ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ। ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਅਤੇ ਬਸ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਓ।" ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾ ਸੀ - "ਇਸਦੀ ਸ਼ਾਨ, ਇਸਦੀ ਸਿਆਣਪ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।" ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਸੀ ਕਿ "ਇਸਦਾ ਪਾਗਲਪਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ - ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ

ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਖੋਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, "ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਉੱਥੇ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਘੱਟਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ "ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹੋ," ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨੌਂ ਵਜੇ ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ, ਜੀਨ, ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕਹੇ।

ਅਗਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਰਕ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਜੋ ਉਸਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਸੀ ਕਿ "ਮੈਂ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।" ਉਸਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ - ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ - ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। "ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖੀ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ," ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਨਾਲ ਬਾਲਰੂਮ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਚੀਕਣ ਲਈ ਖਿੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ।

ਇਹ ਉਸਦੇ ਦੂਜੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੀ। ਉਸ ਵਾਰ, ਉਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਸੀ - ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੰਡਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। "ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਇਹ ਵਾਰਦ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?" ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਪਰ ਇਹ ਤੀਜਾ ਸੈਸ਼ਨ ਸੀ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ "ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ।"

~

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ ਉੱਚ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੀ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ, ਇਹ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਰਨਾ। ਇਹ ਕੁਝ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - "ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਅਨੰਤਤਾ ਵਿੱਚ," ਬਾਹਰੀ ਪੁਲਾੜ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜੀਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ, ਜੋ ਇੱਕ ਦਰਬਾਰੀ ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਮਾਰਕ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵ ਉਸਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ, ਮਾਰਕ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਿਲੰਡਰ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬੁੱਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮਾਰਕ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ।" ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਹੋਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਿਆ: "ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।"

ਅਤੇ "ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ" ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। "ਇਹ ਲਗਭਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਇਹ ਸਾਰਾ ਨਾਚ ਜੋ ਇਸ ਸਿਲੰਡਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਹੁਣੇ ਰੁਕ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਗਾਈਡ ਨੇ ਕਿਹਾ - 'ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।' ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸ ਕੰਬਦੇ, ਚਿੰਤਤ, ਡਰਾਉਣੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜੋ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। [ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ] 'ਮਾਰਕ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।' ... [ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਹਾ] 'ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਕਲਾ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਬਣਾਏ ਹਨ - ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਕੰਧਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਕ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਖਾਈ, ਇਹ ਸਕੈਫੋਲਡਿੰਗ ਜਿਸਨੇ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਕਈ, ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ [ਦੀਵਾਰਾਂ] ਨੂੰ ਢਾਹ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੈ।'

"ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ," ਮਾਰਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ - 'ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋ।'" ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਦੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਗਏ। ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਕੀਤਾ, ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਨੇੜੇ ਹੀ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ - ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਸੀ - ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ।

"ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ—ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਅਤੇ ਮੈਂ [ਉਸ ਸਮੇਂ] ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰਾ ਹਉਮੈ ਹੁਣੇ ਹੀ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਉਹ [ਇਸਨੂੰ] ਹਉਮੈ-ਮੌਤ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ 'ਮੇਰੀ' ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਸੀ।" ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਮਾਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ "ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦਇਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਦਇਆ ਦੀ ਇੱਕ ਅਦੁੱਤੀ ਭਾਵਨਾ।" ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ, ਸਾਰੀਆਂ ਜੀਵਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਏਕਤਾ ਦੀ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲ, ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਸੀ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ, ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਸੱਚਾ ਰੱਬ ਕੌਣ ਹੈ?" ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਉੱਚੇ ਕੀਤੇ, ਅਤੇ ਕਿਹਾ: "ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।" ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੱਸੇ, ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਸਿਆ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਮਹੱਤਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ

ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਹੈ।"

ਅਤੇ ਫਿਰ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮਾਰਕ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋਇਆ।

ਰੋਲੈਂਡ - ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਲੋਕ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ "ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਥਪੂਰਨ [ਤਜਰਬਿਆਂ] ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ" ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮਾਰਕ ਆਮ ਸੀ। "ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸੰਭਵ ਲੱਗਿਆ," ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। "ਮੇਰਾ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਸੀ - [ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ] ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਨੁਭਵ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ? ਪਰ ਉਹ ਉੱਚ-ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ-ਪੱਧਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਵਾਬਦੇਹ ਸਨ ... ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਕਿਆਸਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਸਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।"

ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ। ਰੋਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਟੀਮ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪ ਰਹੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਦਾ "ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਸਬੰਧ, [ਅਤੇ ਉਹ] ਵਧੇਰੇ ਹਮਦਰਦ ਬਣ ਗਏ।" ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੋਲੈਂਡ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਅਜੀਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਲੱਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਕੋਲ ਬਚਪਨ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੱਬੇ ਹੋਏ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਰੋ ਪਏ।

ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਕਰਕੇ, ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਸੀ - ਅਤੇ, ਉਸਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਹ ਦਰਜਨਾਂ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਪਹਿਲਾ ਸੀ। ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ, ਮੈਰੀਲੈਂਡ, 13 ਨਿਊਯਾਰਕ, ਲੰਡਨ, ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਰਹਸ, ਨਾਰਵੇ ਵਿੱਚ ਓਸਲੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਵਿੱਚ ਸਾਓ ਪੌਲੋ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਵਿਖੇ ਰੋਲੈਂਡ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਕੀ

ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਪਰ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਕ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੇ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ,14 ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦਰ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਿੱਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੀ15 ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਧਿਐਨ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਲਗਭਗ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੀ।

ਅਤੇ—ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ—ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਭਿਆ। ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ।16 ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਕਿੰਨਾ ਤੀਬਰ ਸੀ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਜਿੰਨਾ ਤੀਬਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ ਓਨੇ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੇ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਤੋਂ ਆਮਕਰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਤੀਜੇ ਸਨ - ਅਤੇ ਉਹ ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ, "ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜੀਵਨ-ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ।"

ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਅਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸ ਹੈ?

~

ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ - ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ। ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਫਰੈਂਡ ਬੈਰੇਟ, ਰੋਲੈਂਡ17 ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ - ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮਹੀਨਿਆਂ-ਲੰਬੇ ਰਿਟਰੀਟ 'ਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਮਾਰਕ ਵਰਗੇ ਲੋਕ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਡਰੱਗ 'ਤੇ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲਾਂ), ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮਾਨਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ, ਦਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ" 'ਤੇ ਲਿਆ ਰਹੀ ਜਾਪਦੀ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਧਿਆਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ 'ਤੇ, ਕਈ ਵਾਰ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਸੀ। "ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ," ਫਰੈਂਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਥਾਨ, ਜੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।"

ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ: ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਾਂਝਾ ਹੈ? ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਥਾਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਸੀ, ਫਰੈਂਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਿੱਤਾ

ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ।

ਉਹ ਦੋਵੇਂ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੀ "ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਆਦਤ" ਨੂੰ ਤੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ। ਉਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਣਾਏਗੀ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜੋ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕ ਨੇ, ਇੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਦਸ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਲਈ ਉਸ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਧਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਧਾਂ ਇੱਕ ਜੇਲ੍ਹ ਬਣ ਗਈਆਂ, ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ। ਸਾਡੀ ਹਉਮੈ, ਸਾਡੀ ਸਵੈ-ਭਾਵਨਾ, ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ, ਅਤੇ ਕੈਦੀ।

ਪਰ ਡੂੰਘੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਨੁਭਵ ਦੋਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਵੈ - ਉਹ ਹਉਮੈ - ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਾਰਕ ਅਚਾਨਕ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ - ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਹੁਣ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਰੇਚਲ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸਦੀ ਈਰਖਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸੀ - ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਮਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ।" ਤੁਹਾਡਾ ਹਉਮੈ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਤਾ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਉਮੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ - "ਘੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸਮੁੱਚ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ," ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਾਰਕ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪਰੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੈਂਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

"ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ [ਇਸਦੀ ਖੋਜ] ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਰਸਤਾ ਹੈ," ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਰੈਸ਼ ਕੋਰਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ਮੈਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਕਾਰ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਹਾਂ।

"ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਸ਼ਾ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਫੇ ਤੋਂ ਉਤਰਦੇ ਹਨ", ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ - ਫਰੈਡ - ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਪਿਆਰ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ... ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ

ਹਨ। ਉਹ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸੱਤ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਨੂੰਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਸਥਿਤੀ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ - ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਲ-ਪਲ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ"। ਇਸੇ ਕਰਕੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣਕ ਸਵਿੱਚ ਪਲਟ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ—ਸਿਗਰਟ? ਤਰਸ ਰਹੇ ਹੋ? ਮੈਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟ੍ਰਾਇਲ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੰਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਕਿਉਂ ਦਿਖਾਏ ਹਨ। "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਕੁਚਿਤ ਚੇਤਨਾ ਹੈ," ਬਿਲ ਰਿਚਰਡਸ, ਜਿਸਨੇ ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵੀ ਕੀਤੀ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ, ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਫਸ ਗਏ ਹਨ ... ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਦਰਦ, ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ, ਆਪਣੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨੀਲੇ ਅਸਮਾਨ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਪੱਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?" ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਉਮੈ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਤੇ "ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ [ਨਸ਼ੇ] ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਫਿੱਕਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ," ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ," ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

~

ਪਰ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਦੋ ਕੈਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਭਿਆਨਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਕੁਝ ਪਲ ਸਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮਾਰਕ ਵਾਂਗ, ਉਹ ਭਾਵਨਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਛੇ ਘੰਟੇ ਸੀ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਉਜਾੜ ਬਰਬਾਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਮਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੱਠਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ

- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੂਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਰਨੀਆ ਸੜ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ - ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ; ਪਰ "ਮਾੜੀ ਯਾਤਰਾ" ਇੱਕ ਮਿੱਥ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਸਭ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਯਾਦ ਆਇਆ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇੱਕ ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਵਾਪਸ, ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਬੇਨਕੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਸਾਡਾ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਸਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਕਸਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਛੋਟੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਹੰਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ - ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ! ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ! - ਅਚਾਨਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸੱਚ ਸਮਝਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਪਹਾੜ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਸਿਵਾਏ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਧਮਕੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ। ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਸੀ ਕਿ ਕਿਉਂ। ਇਜ਼ਾਬੇਲ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਸੀ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਸੀ।

ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਰਕ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਇਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਲਈ ਉਸਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ - ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ - ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ - ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਕਈ ਵਾਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੰਕਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡੋਗੇ। ਸਾਡੇ ਹੰਕਾਰ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਕੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦੇਣਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹਣਾ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋੜਨ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ; ਇਹ ਇੱਕ ਹਮਲੇ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਸ ਦਿਨ, ਉਸ ਕੁਦਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ।

ਇਸੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ, ਬਿਨਾਂ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ। ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਬਿਲ ਰਿਚਰਡਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਡਾਊਨਹਿਲ ਸਕੀਇੰਗ ਵਰਗਾ ਹੈ: ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਲੜਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਹੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ

ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿੱਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਟੀਚਾ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਢਾਹ ਦੇਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜਾ ਕੈਚ - ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ - ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਡਾ. ਰੌਬਿਨ ਕਾਰਹਾਰਟ-ਹੈਰਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਚਲਾਇਆ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨੌਟਿੰਗ ਹਿੱਲ ਦੇ ਇੱਕ ਕੈਫੇ ਵਿੱਚ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਦੱਸਿਆ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਚਲਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਉਸਨੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ।

ਇਸ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੀ ਗਈ। ਉਹ ਇੱਕ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਸੀ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟੀਆ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਮਿਲੀ ਸੀ - ਕਿ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬਰਾਬਰ ਹਾਂ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹਨ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਹਰ ਸਮੇਂ, ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝੋਗੇ। ਇਹ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਠੰਡੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਈ - ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੂਝ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬਰਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਡਾ. ਐਂਡਰਿਊ ਵੇਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ 1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਸਲ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਰਸਾਇਣ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਠੀਕ" ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ - ਜਦੋਂ ਅਨੁਭਵ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ - ਸਬੰਧ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। "ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਮੁੱਲ," ਐਂਡਰਿਊ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਿਖਾਉਣਾ" ਹੈ - ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ।" ਇਸਦਾ ਮੁੱਲ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਜੋਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਤੀਬਰ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੁੱਟਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪਰੇ - ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ, ਲੰਬੀ ਸਾਂਝ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹੀ ਉਹ ਸਬਕ ਹੈ ਜੋ ਮਾਰਕ ਨੇ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇੰਨੀ ਸਪਸ਼ਟ ਸੂਝ ਸੀ, ਨੇ ਇਸ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਲਿਆ। ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤੀਜੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਇੰਚਾਰਜ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ: "ਰੋਲੈਂਡ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਾਂ? ... ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਅਤੇ ਰੋਲੈਂਡ - ਜੋ ਕਦੇ ਵਰਕਹੋਲਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਸੀ - ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜੋ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕ ਹੁਣ ਅਕਸਰ ਉੱਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਾਰਕ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਿਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੇਗਾ - ਪਰ ਉਹ ਇਸਦੀ ਸੂਝ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਮੈਂ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਲਿਆ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ।

ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਦੋਵਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਸੰਭਵ ਮੋੜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ - ਪਰ ਉਹ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਉਸਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਸਨ।

~

ਮਾਰਕ ਹੁਣ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਜੋ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਆਖਰੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਉਸਦਾ "ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ," ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

~

ਮਾਰਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਮ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੋੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ - ਜੰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ ਜੋ ਉਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ; ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਹ ਪਿਆਰ-ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨਗੇ - ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ

ਹੈ, "ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਖੁੱਲਣਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ... [ਉਹ] ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਨ।"

"ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, "ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ" ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ - ਕਿਸੇ ਪੱਥਰ 'ਤੇ - ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋੜ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 21

ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਛੇ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ

ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਤੱਥ ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਉਹ ਇੱਕ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਸੀ ਜਿਸਨੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ - ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ - ਅਤੇ ਹੁਣ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਿਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਵਿਨਸੈਂਟ ਲਈ, ਇਹ ਬਿੰਦੂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਚ ਗਏ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਟੁੱਟ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘਟੀ ਹੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਕਿਵੇਂ?

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ - ਇਹ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੰਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਉਸਨੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਭੇਜ ਕੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਕੈਸਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਸ ਦੁਖਦਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਡੇਟਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ, ਕਿ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਦਮਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਉਸਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪਵੇਗਾ?

ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਕੈਸਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ - ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੰਬਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਤੱਕ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਦਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਦਮਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ: "ਮੈਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ X ਜਾਂ Y ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ - ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ?" ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਏ ਹਨ?1 ਕੀ ਇਹ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ?

ਟੀਚਾ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਪਹਿਲਾ ਮੌਕਾ ਸੀ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ - ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਗਭਗ ਤੁਰੰਤ ਖੋਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

ਦੂਜਾ - ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਉਦੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਸੀ ਕਿ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਅਸਲ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਕੁਝ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਜਾਂ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੇ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਵਿਨਸੈਂਟ ਜੋ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਸੀ—ਕੀ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ? ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋਵੇਗਾ, ਪੁਰਾਣੇ ਸਦਮਿਆਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਏਗਾ? ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਤੋਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅੰਕੜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ।2 ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 35 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਸੀ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ; ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਵਿੱਚ, ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ - ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਸੀ3 - ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ: "ਪੁੱਛਣ

ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ," ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਲਿਖਿਆ ਸੀ। "ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂਗੀ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।"

ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਾਇਲਟ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਘੱਟ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਸਨ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। "ਉਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ... ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ [ਉਹ] ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ। ਅਤੇ [ਉਹ] ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - 'ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।' ਇਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।"

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਦਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਇਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਭੜਕ ਉੱਠਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਵਿਨਸੈਂਟ (ਅਫ਼ਸੋਸ) ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਜੋ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਣ। ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ - ਕਿ ਅਪਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਇੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਕੈਥੋਲਿਕ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਇਕਬਾਲ ਦੇ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਸੰਸਕਰਣ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। "ਮੈਂ ਇਹ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ [ਧਾਰਮਿਕ] ਨਹੀਂ ਹਾਂ - ਪਰ ਇਕਬਾਲ ਅਠਾਰਾਂ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਿਆ ਹੋਵੇ।" ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਇਹ ਸਬੂਤ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਨਿਰੀਖਕ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਸਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। "ਹੁਣ, ਕੀ ਇਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?" ਵਿਨਸੈਂਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ

ਪੁੱਛਿਆ। "ਨਹੀਂ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਹੈ।"

ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਏਡਜ਼ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ, ਗੁਪਤ ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼, ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਸਤਨ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰ ਗਏ ਸਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਹ ਘਿਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇੱਥੇ ਵੀ ਉਹੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। "ਇਸ ਵੇਲੇ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ," ਵਿਨਸੈਂਟ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਥੀ, ਰੌਬਰਟ ਐਂਡਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।"

~

ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੋਰਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸੀ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸੀ ਸੀ: ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਲਈ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀ।

"ਸੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੁਹਰਾਇਆ। "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਦਸ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹੋਗੇ?"

ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕੋ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਬਿਰਤਾਂਤ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਉਠਾਇਆ ਜੋ ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਉਸਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗਿਆ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਯਾਦ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ - ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ - ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ।

ਅਧਿਆਇ 22

ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਸੱਤ: ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟ ਲਟਕ ਰਹੀ ਸੀ - ਅਤੇ ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਜਾਪਦੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਵਰਣਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ (ਕਰੋ) ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਤੰਤਰੀਕਰਨ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਰ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਉਹ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ - ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤਾਅਨੇ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

~

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ 1 ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ —ਜ਼ਾਹਿਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬ—ਦਿਨ ਦੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਡਾਉਫਿਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਸਬਾ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲਾ ਸ਼ਹਿਰ, ਵਿਨੀਪੈਗ, ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੀ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੈਨੋਲਾ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਫਸਲ ਉਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨ ਸਨ। ਇਸਦੇ ਸਤਾਰਾਂ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਕੈਨੋਲਾ ਦੀ ਫਸਲ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਸੀ—ਸਥਾਨਕ ਕਾਰ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਕਾਰਾਂ ਵੇਚਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਬਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਵੇਚਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੈਨੋਲਾ ਦੀ ਫਸਲ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਡਾਉਫਿਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਲਿਬਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਦਲੇਰ ਫੈਸਲੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਭਲਾਈ ਰਾਜ ਜੋ ਉਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ,

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਢੰਗੇ ਅਤੇ ਅਕੁਸ਼ਲ ਸਨ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਭਲਾਈ ਰਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ ਵੀ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ: ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਧਾਰ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਕੁਝ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲਗਭਗ ਮੂਰਖਤਾਪੂਰਨ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਭਲਾਈ ਰਾਜ ਪਾੜੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ - ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਜੋ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉੱਪਰ ਧੱਕਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ, ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਦੇਈਏ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਰ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ - ਜਵਾਨ, ਬੁੱਢੇ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ - ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਚੈੱਕ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦੇਈਏ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ? ਇਹ ਇੱਕ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੀ ਗਈ ਦਰ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਲੇਗਾ, ਪਰ ਐਸ਼ੋ-ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਮੂਲ ਆਮਦਨ ਕਿਹਾ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ ਫੜਨ ਲਈ ਜਾਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਜਿਸ 'ਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਿਚਰਡ ਨਿਕਸਨ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਡਾਉਫਿਨ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ: ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ $19,000 ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ (ਅੱਜ ਦੇ ਪੈਸੇ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੂਲ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲਵੇ। ਇਹ ਸਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ।

ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

~

ਉਸ ਸਮੇਂ, ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ, ਐਵਲਿਨ ਫਾਰਗੇਟ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਸੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਉਸਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨੇ ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ। ਪਰ ਫਿਰ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੱਤਾ ਇੱਕ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈ। ਚੈੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ - ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ - ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਲਦੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ।

ਤੀਹ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ, ਐਵਲਿਨ, ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਣ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀ ਰਹੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਥਾਪਿਤ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਗਰੀਬ ਹੋਵੋਗੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ $20,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ $70,000 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਤੋਂ ਨਿਯਮਤ ਆਮਦਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਤੋਂ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਸ ਗੁਣਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। "ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ - ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਜੋ ਉਹ ਦਿਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।" ਐਵਲਿਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਐਵਲਿਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਪੁਰਾਣੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਸਨ? ਕੀ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਗਏ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ? ਉਸਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਚਿੱਠੀਆਂ ਲਿਖਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਕਿ ਡੇਟਾ ਦੇ ਪਹਾੜ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਇਹੀ ਪੂਰਾ ਨੁਕਤਾ ਸੀ: ਇਹ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਸੀ। ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਗਿਆ?

ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇ ਜਾਸੂਸੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਮਿਲਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਡੇਟਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਰਕਾਈਵਜ਼ ਵਿੱਚ ਛੁਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ। "ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚੀ - ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਕਾਗਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ ਸੀ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। "ਅਠਾਰਾਂ ਸੌ ਘਣ ਫੁੱਟ ਸਨ। ਇਹ ਅਠਾਰਾਂ ਸੌ ਬੈਂਕਰਾਂ ਦੇ ਡੱਬੇ ਹਨ, ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ।" ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਕਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਜੋੜੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਕੰਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦੇਖੇ - ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ ਐਵਲਿਨ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਲੰਮਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਆਮਦਨੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

~

ਐਵਲਿਨ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਯਾਦ ਸੀ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ, "ਪੈਸੇ ਨੇ ਇੱਕ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਲ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।"

ਇਹ ਇੱਕ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਕਿਸਾਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ

ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਸਨ। ਐਵਲਿਨ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣਾ ਚੈੱਕ ਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਔਰਤ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਅਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਣ ਗਈ। ਉਸਨੇ ਐਵਲਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋ ਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣ ਸਕੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਔਰਤ ਦਾ ਪਤੀ ਅਪਾਹਜ ਸੀ ਅਤੇ ਛੇ ਬੱਚੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਕੱਟ ਕੇ ਆਪਣਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਵਿਆਪਕ ਆਮਦਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ "ਕੌਫੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਰੀਮ" ਸੀ - ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ।

ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਨ—ਪਰ ਸਖ਼ਤ ਤੱਥ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਥੇ ਐਵਲਿਨ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੇ ਗਏ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।3 ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਘੱਟ ਜਨਮ-ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਕੁੱਲ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਮਾਮੂਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ।

ਪਰ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ ਅਜਿਹਾ ਆਇਆ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਗਿਆ।

~

ਐਵਲਿਨ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ - ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, "ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਮੂਡ ਵਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਲੋਕ ਆ ਰਹੇ ਸਨ।" ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ। ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਈ ਜੋ ਇੰਨੇ ਮਾੜੇ ਸਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਪਿਆ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 9 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਸੀ? "ਇਸਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ - ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ - ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਜਿੱਠਦੇ ਸਨ," ਐਵਲਿਨ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਮਦਨ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕੋ।

~

ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਣਕਿਆਸਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਸਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

"ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਬੰਧਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਜੋ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਿਆਨਕ, ਨੀਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹਨ," ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ - ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।" ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉਣਾ ਪਿਆ। ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸੀ - ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅੰਤਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਐਵਲਿਨ ਲਈ, ਇਹ ਸਭ ਸਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। "ਜੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ," ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਜੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰੀਬੀ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਦੇਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ," ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਮੁੱਢਲੀ ਆਮਦਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। "ਯਕੀਨਨ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਜੋ ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਵਲਿਨ ਅੱਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਦੇ ਡਾਉਫਿਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ - ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ - ਸਿਰਫ ਵਧੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ, "ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸੇ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਸਨ [ਜਾਂ] ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਸੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਪੈਂਹਠ ਸਾਲ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੋਨੇ ਦੀ ਘੜੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।" ਪਰ "ਲੋਕ ਅੱਜ ਕਿਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ... ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਦੁਨੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ।" ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਬੋਟ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਮਦਨ ਵੱਲ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਕ ਓਬਾਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਆਮਦਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਗੁਆਚੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਜਾਅਲੀ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਕੇ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਰਕਾਈਵਜ਼ ਵਿੱਚ ਡੇਟਾ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧੂੜ ਭਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਬੀ ਹੋਈ, ਐਵਲਿਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

~

ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਰਟਗਰ ਬ੍ਰੇਗਮੈਨ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਡੱਚ ਆਰਥਿਕ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਯੂਰਪੀਅਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੈ।4 ਅਸੀਂ ਬਰਗਰ ਖਾਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ, ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸੀ। "ਵਾਰ-

ਵਾਰ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, "ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਇੱਕ ਨੌਕਰੀ ਕੋਚ ਕੋਲ ਜਾਓ - ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਿੰਕਡਇਨ ਵਿੱਚ [ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ] ਹੈ। ਪਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ... ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ [ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ] ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।"

ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੱਧ-ਵਰਗੀ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ "ਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੀ ਘਾਟ" ਨਾਲ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਲਪਕ ਪਹੁੰਚ - ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ - ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੁਣ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਯੂਟੋਪੀਆ ਫਾਰ ਰੀਅਲਿਸਟਸ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਕੀ, ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦਿਓ? ਇਹ ਕੰਮ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨਗੇ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗ੍ਰੇਟ ਸਮੋਕੀ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿੱਚ, ਅੱਠ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ ਕਬਾਇਲੀ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਕੈਸੀਨੋ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਵੰਡਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ) $6,000 ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਦਾ ਚੈੱਕ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਧ ਕੇ $9,000 ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਮੂਲ ਆਮਦਨ ਸੀ। ਬਾਹਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪਾਗਲ ਸਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਨੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚੁਣਿਆ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ। ਨਤੀਜਾ? ADHD ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ।5 ਮੈਨੂੰ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੀਤਾ।

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ - ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਰਤ ਤੱਕ - ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਟਗਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ: "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ - 'ਤੁਸੀਂ [ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ] ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੋਗੇ?' ਲਗਭਗ 99 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - 'ਮੇਰੇ ਸੁਪਨੇ ਹਨ, ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।'" ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਆਮਦਨ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਓਹ, ਉਹ ਬੇਜਾਨ ਜ਼ੋਂਬੀ ਬਣ ਜਾਣਗੇ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨੈੱਟਫਲਿਕਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਣਗੇ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਟਗਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਇਹ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਲੋਕ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। 6 ਜਦੋਂ ਰਟਗਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦਾ। 7 ਰਟਗਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਘਟੀਆ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ, ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੁਝ ਬੋਰਿੰਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਤਨਖਾਹ, ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਟੀ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚਲਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਹ ਸਭ ਅਸਲ ਕੰਮ ਹਨ - ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਰਟਗਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕੁਝ ਮੁੱਲ ਜੋੜਨਾ [ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ] - ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪ, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ।"

ਇਹ, ਸਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇੱਕ ਮਹਿੰਗਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਹੈ—ਇੱਕ ਅਸਲ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦੌਲਤ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਦੂਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਸੱਭਿਅਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਇੱਕ ਯੂਟੋਪੀਅਨ ਸੁਪਨੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ—ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਰਾਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੱਕ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਮਾਨਤਾ ਤੱਕ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਓਬਾਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅਗਲੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।8 ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹੁਣੇ ਇਸ ਲਈ ਬਹਿਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ—ਇੱਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਜੋਂ; ਵਿਆਪਕ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ—ਇਹ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਇਸ ਸਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਰਟਗਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ; ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ।

~

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੱਤ ਅਸਥਾਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੁਚੇਤ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੜਵਾਹਟ ਭਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ - ਕੁਝ ਵੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ

ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਬਹਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਸਨ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਸੀ।

1993 ਵਿੱਚ, ਪੱਤਰਕਾਰ ਐਂਡਰਿਊ ਸੁਲੀਵਾਨ ਨੂੰ ਐੱਚਆਈਵੀ-ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ। ਇਹ ਏਡਜ਼ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਿਖਰ ਸੀ। ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦ ਮਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਐਂਡਰਿਊ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ: ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਕੈਥੋਲਿਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਲਿੰਗੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ9 ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇਕਲੌਤਾ ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਟੀਵੀ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਮੁੱਕਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਕਿਸਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਸੀ।

ਤਾਂ ਹੁਣ ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ - ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਉਹ ਸਜ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ।

ਐਂਡਰਿਊ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੋ ਗਈ - ਇਹ ਇੱਕ ਅਜੀਬ, ਅਣਦੇਖੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੋਈ। ਇਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਸਿਨੇਮਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਾਂਗ ਸੀ, ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਉਸਨੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਸਾਲੇ, ਨਿਊ ਰਿਪਬਲਿਕ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਉਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ, ਪੈਟ੍ਰਿਕ, ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਮਰ ਰਿਹਾ ਸੀ - ਹੁਣ ਐਂਡਰਿਊ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਉਸਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।

ਇਸ ਲਈ ਐਂਡਰਿਊ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸਟਾਊਨ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਮੈਸੇਚਿਉਸੇਟਸ ਵਿੱਚ ਕੇਪ ਕੌਡ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੈ। ਉਸ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਸਨੇ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਆਖਰੀ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਪਾਗਲ, ਬੇਤੁਕੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ - ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਜੀਬ ਵਿਚਾਰ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ ਸੀ। ਉਹ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦੇਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ। ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਵੈ-ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਨੇ ਐਂਡਰਿਊ ਨੂੰ ਖੁਦ ਫਸਾਇਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਕਿਤਾਬ—ਵਰਚੁਅਲੀ ਨਾਰਮਲ—ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਪੈਟ੍ਰਿਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਐਂਡਰਿਊ ਨੂੰ ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਆਹ ਵਰਗੀ ਬੇਤੁਕੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਗਿਆ। ਐਂਡਰਿਊ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀਆਂ ਨੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਖੱਬੇ-ਪੱਖੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਾਊ, ਇੱਕ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ, ਇੱਕ ਪਾਗਲ ਸੀ। ਲੈਸਬੀਅਨ ਐਵੇਂਜਰਜ਼ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਉਸਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦੂਕ ਦੇ ਕਰਾਸਹੇਅਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਆ। ਐਂਡਰਿਊ ਭੀੜ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਪਾਗਲ ਵਿਚਾਰ - ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਆਖਰੀ ਇਸ਼ਾਰਾ - ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਵਾਂ, 1993 ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਵਿੰਸਟਾਊਨ ਦੇ ਉਸ ਬੀਚ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਐਂਡਰਿਊ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸਾਂ:

ਠੀਕ ਹੈ, ਐਂਡਰਿਊ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਇਹੀ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੋਂ ਪੱਚੀ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੋਵੋਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ; ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ; ਪਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ - ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖੀ ਹੈ - ਇਹ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬ - ਇਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਆਹ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵਾਂਗਾ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਇਹ ਲੜਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਨ ਸਫਲ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਦਿਨ ਵ੍ਹਾਈਟ ਹਾਊਸ ਨੂੰ ਸਤਰੰਗੀ ਝੰਡੇ ਵਾਂਗ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ। ਓਹ, ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ - ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ? ਉਹ ਕਾਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਲਪਨਾ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ। ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ, ਬਦਨਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਕੁੱਟੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾੜਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣਾ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਬਹਾਦਰ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡੇ ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜਿਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਹੋ? ਮੇਰੀਆਂ ਦਾਦੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਚਾਲੀਵਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਹੋ? ਜਦੋਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਲਈ ਲੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਵੀਕਐਂਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੂਟੋਪੀਅਨ ਵਿਚਾਰ ਵਜੋਂ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਗਿਆ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।10

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਬਾਰੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਵਾਪਰੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਲੜਾਈ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸੰਕਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਪਰ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਾਂਗੇ। ਐਂਡਰਿਊ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ: ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਰੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

~

ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਰਟਗਰ - ਇੱਕ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ ਲਈ ਮੋਹਰੀ ਯੂਰਪੀਅਨ ਮੁਹਿੰਮਕਾਰ - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਖ਼ਬਰ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ ਰੈਡੀਕਲ ਕਰੀਅਰ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦਾ ਆਦਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮੈਨੇਜਰ ਵਜੋਂ ਅਧੂਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਓਪੇਰਾ ਗਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੈਂਤਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਔਰਤ ਗੋਲਡਮੈਨ ਸੈਕਸ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। "ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਬਹਾਦਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ," ਰਟਗਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣਾ ਦਸਵਾਂ ਡਾਈਟ ਕੋਕ ਪੀਤਾ ਸੀ। ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਹ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?" ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਰਟਗਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਭਟਕ ਗਏ ਹਾਂ, ਕਿ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਅਪਵਾਦ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤਣਾ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਮੁੱਢਲੀ ਆਮਦਨ ਦੇਣਾ, ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ "ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ [ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੀਏ] - 'ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ] ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ?' "

ਸਿੱਟਾ: ਘਰ ਵਾਪਸੀ

ਮੇਰੀ ਖੋਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਲਿਖ ਲਿਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੇ ਘੁੰਮਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਵੀਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਘੁੰਮਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਯਾਦ ਆਈ ਜੋ ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੰਨੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ, ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ: ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਵਾਬ ਹੈ।

ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਆ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਕਿੰਨੇ ਆਮ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੋਲੀ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਾਂਗਾ - ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਉਸ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੰਸਕਰਣ ਨੂੰ - ਜੇ ਮੈਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਗੋਲੀ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਝੂਠ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਮਾੜੇ ਹਨ: ਕੁਝ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਝੂਠੀ ਕਹਾਣੀ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਹੱਲ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਹੈ। ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਨੇ ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ ਨੂੰ $100 ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਾਏ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਸਦੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਅਸਲ ਕਹਾਣੀ, ਮੈਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗਾ, ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਹੈ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ - ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਸਲੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਰਗੀ ਕੱਚੀ ਚੀਜ਼

ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅਣਦੇਖਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਅਜੀਬ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮੈਂ ਸਮਝਾਵਾਂਗਾ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਿੱਟਾ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ - ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾ - ਨੇ 20112 ਵਿੱਚ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ: "ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੂਚਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ - 2017 ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ - ਸਮਝਾਇਆ3 ਕਿ "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਾਇਓਮੈਡੀਕਲ ਬਿਰਤਾਂਤ" "ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪੱਖਪਾਤੀ ਅਤੇ ਚੋਣਵੀਂ ਵਰਤੋਂ" 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ "ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਇੱਕ "ਵਧਦਾ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰ" ਹੈ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੁਝ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ "ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ" ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ "'ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ' 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ 'ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੰਤੁਲਨ' 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਉਸਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਨਵਰ ਹੋ ਜਿਸਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਕਬਾੜ ਮੁੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ, ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਚੰਗੇ ਹਾਂ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾੜੇ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ - ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ - ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਇਹ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ ਹੈ;

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯਕੀਨਨ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਾਈਵਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਵਿਆਖਿਆ, ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲਤ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੱਲ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।4 ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ।

ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ - ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ - ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਕੇਤ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਕਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਅਤੇ ਯਿਸੂ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੈ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਰਥ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ - ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸੜਕ ਦੇ ਇੱਕ ਮੋੜ 'ਤੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਨਲ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਰਬਾਦ ਹੋਏ ਸਾਲਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਨਲ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਅਤੇ ਥਕਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਸਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਉਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ 100 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦੋਸ਼ ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਸਫਲ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਰੁਝਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਇਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਮਾਰਗਰੇਟ ਥੈਚਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, "ਸਮਾਜ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ" - ਅਤੇ, ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਉਸਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜਿੱਤ ਗਿਆ। ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ - ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਹੁਣ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ, ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ

ਜੋੜਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਜੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਸੀ - ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ।

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਸਾਡੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪੇਗਾ। ਇਹ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਅਰਾਮੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ ਉਹ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ - ਇੱਕ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ।

ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਤਾਂਘ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਪਾਗਲਪਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਸਵੈ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਕਿ ਦਰਦ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦਰਦ ਪਾਗਲਪਨ ਜਾਂ ਤਰਕਹੀਣ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਬਲਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਖੋਹ ਲਓਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੜਦਾ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੜਦਾ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਜਮੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।6 ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

~

ਉਸ ਦੁਪਹਿਰ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਦਾ ਪਾਇਆ - ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ। ਜੋਐਨ ਕੈਸੀਆਟੋਰੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਡੂੰਘਾ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘਾ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਖੋਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਜਦੋਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ - ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ - ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੋਐਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੁੱਖ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਦੁੱਖ ਇੱਕ ਸੁਚੱਜੇ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ 'ਤੇ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ।

ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਡੂੰਘਾ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ - ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ - ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਜੋਆਨ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਧੀ ਲਈ ਉਸਦਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਵੈ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਰਦ ਸਿਰਫ ਮਾੜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਰਸਾਇਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ।

ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਸੁੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਸਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

~

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਫੁੱਲਣ, ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ, ਇੱਕ ਉੱਚ ਦਰਜੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ - ਉਹ ਸਾਰੇ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਨਸ਼ੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜੋ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਵਰਗੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਮੈਂ ਕੁਝ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਰਿਗਰਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਨਾ ਰਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਮੈਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਟੌਤੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ - ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਨਾਲ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬੁਰੇ ਦਿਨ ਹਨ - ਨਿੱਜੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਦਰਦ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ "ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ" ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਲ ਰੌਲੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਡਰਦਾ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨੌਕਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ

ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ; ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਸੀ; ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਸਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਸਕਾਂ; ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ - ਜਿਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ - ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਲਈ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ - ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਹੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਲ ਵੀ - ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੱਦ ਤੱਕ - ਸਮੂਹਿਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਸਕਣ।

ਹੁਣ ਤੱਕ, ਅਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਪਾਈ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ (ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ)। ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ - ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤਾਂ ਫਿਰ, ਇਹੀ ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਬਵੇਅ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਬੇਲੋੜੇ ਨਾਖੁਸ਼ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹੋਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਟੀ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ, ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਫਰੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਰਗੀ ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਉਸ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧ ਸਨ ਜੋ ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੁਆ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਮੈਂ ਕੋਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੋਚਿਆ। ਉਹ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ - ਤੁਰਕੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਸਮਝਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਯੂਰਪ ਆਈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਇਕੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਪੂਰੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ

ਘਰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੇਘਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਘਰ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਬੇਘਰ ਹਨ। ਕੋਟੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ - ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਪਲ - ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਇਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਖਮੀ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ,7 ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਘਰ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਲੱਭੋ।

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਬੀਲੇ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

~

ਉਸ ਪਲ, ਮੈਨੂੰ ਆਖ਼ਰਕਾਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਮਝ ਆਇਆ ਕਿ ਕਿਉਂ—ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ—ਮੈਂ ਉਸ ਦਿਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪੇਂਡੂ ਵੀਅਤਨਾਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਲੱਛਣ—ਅਤਿਅੰਤ ਕਮਰੇ-ਘੁੰਮਦੇ ਮਤਲੀ—ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ: “ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ।” ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਕਰਾਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਤਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਲੋਕ, ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ - ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਗ-ਵਿਗਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸਦੇ ਸਰੋਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉੱਥੇ ਹੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਅੱਪਡੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
(a) ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਪੇਜ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰੋ: www.facebook.com/thelostconnections
(ਅ) ਟਵਿੱਟਰ 'ਤੇ ਜੋਹਾਨ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰੋ: www.twitter.com/johannhari101
(c) www.thelostconnections.com/updates 'ਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਈ-ਮੇਲ ਅੱਪਡੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ। ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਈਵ ਐਨਸਲਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਦੋਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਅਨਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤ ਨਾਓਮੀ ਕਲੇਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਮਾਡਲ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਜ਼ਦਾਰ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਇਹ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝ ਗਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਬਰਿਜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਡੇਵਿਡ ਗੁੱਡ, ਪੈਟ੍ਰਿਕ ਬੇਅਰਟ ਅਤੇ ਜੌਨ ਡਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਮੇਰੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਇਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦੇ ਲਈ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਐਂਡਨੋਟਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਮਰੀਕੀ ਏਜੰਟ, ਰਿਚਰਡ ਪਾਈਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਤਾਕੀਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਵਿਖੇ ਮੇਰੇ ਸੰਪਾਦਕ, ਐਂਟਨ ਮੂਲਰ ਨੇ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਿਤਾਬ ਬਣਾਇਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯੂਕੇ ਸਾਹਿਤਕ ਏਜੰਟ, ਪੀਟਰ ਰੌਬਿਨਸਨ, ਮੇਰੇ ਫਿਲਮ ਏਜੰਟ, ਰੋਕਸਾਨਾ ਆਰਡਲ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ, ਚਾਰਲਸ ਯਾਓ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਵਿਖੇ ਅਲੈਕਸਾ ਵਾਨ ਹਰਸ਼ਬਰਗ, ਗ੍ਰੇਸ ਮੈਕਨਾਮੀ, ਸਾਰਾ ਕਿਚਨ ਅਤੇ ਹਰਮਾਇਓਨ ਲਾਟਨ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ।

ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਬੇਅੰਤ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਮੈਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲੇਕਸ ਹਿਗਿੰਸ, ਡੋਰਥੀ ਬਾਇਰਨ, ਜੇਕ ਹੇਸ, ਡੇਕਾ ਏਟਕਨਹੈਂਡ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ

ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੰਪਾਦਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ), ਰੇਚਲ ਸ਼ੁਬਰਟ, ਰੌਬ ਬਲੈਕਹਰਸਟ, ਐਮੀ ਅਲ-ਵਾਟੇ, ਜੂਡੀ ਕੌਨੀਹਾਨ, ਹੈਰੀ ਵੁੱਡਲਾਕ, ਜੋਸੇਫਾ ਜੈਕਬਸਨ, ਮੈਟ ਗੇਟਜ਼, ਜੇ ਲਕਸਮਬਰਗ, ਨੋਮ ਚੋਮਸਕੀ, ਕ੍ਰਿਸ ਵਿਲਕਿਨਸਨ, ਹੈਰੀ ਕੁਇਲਟਰ-ਪਿਨਰ, ਪੀਟਰ ਮਾਰਸ਼ਲ, ਸਾਰਾਹ ਪੁਨਸ਼ੋਨ, ਡੈਨ ਬਾਈ, ਡੌਟ ਪੁਨਸ਼ੋਨ, ਐਲੇਕਸ ਫੇਰੇਰਾ, ਐਂਡਰਿਊ ਸੁਲੀਵਾਨ, ਇਮਤਿਆਜ਼ ਸ਼ਮਸ, ਅੰਨਾ ਪਾਵੇਲ-ਸਮਿਥ, ਜੇਮੀਮਾ ਖਾਨ, ਲੂਸੀ ਜੌਹਨਸਟੋਨ, ਅਵੀ ਲੇਵਿਸ, ਜ਼ੈਨੇਪ ਗੁਰਟਿਨ, ਜੇਸਨ ਹਿਕਲ, ਸਟੂਅਰਟ ਰੌਜਰ, ਡੇਬੋਰਾਹ ਓਰ, ਸਟੈਨਟਨ ਪੀਲ, ਪੀਟਰ ਮਾਰਸ਼ਲ, ਜੈਕੀ ਗ੍ਰਾਈਸ, ਪੈਟ੍ਰਿਕ ਸਟ੍ਰਡਵਿਕ, ਬੇਨ ਸਟੀਵਰਟ, ਜੈਮੀ ਬਿੰਗ, ਕ੍ਰਿਸਪਿਨ ਸੋਮਰਵਿਲ, ਅਤੇ ਜੌਸ ਗਾਰਮਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੀ, ਮੈਂ ਐਮਿਲੀ ਡੀ ਪੀਅਰ, ਰੋਸੇਨ ਲੇਵਿਨ, ਮਾਈਕ ਲੈਂਗ, ਜੌਨ ਵਿਲੀਅਮਜ਼, ਐਲੇਕਸ ਬ੍ਰੌਡਬੈਂਟ, ਬੇਨ ਕ੍ਰੈਨਫੀਲਡ, ਡੇਵਿਡ ਪੀਅਰਸਨ, ਜ਼ੋਈ ਰੌਸ, ਲਾਰੈਂਸ ਮੋਰਲੇ, ਲੌਰਾ ਕੈਰੀ, ਜੇਰੇਮੀ ਮੋਰਗੇਲ, ਮੈਟ ਰੋਲੈਂਡ ਹਿੱਲ ਅਤੇ ਈਵ ਗ੍ਰੀਨਵੁੱਡ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਸਟੀਫਨ ਗ੍ਰੋਜ਼ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ: ਮੈਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ "ਦਿ ਐਗਜ਼ਾਮੀਨਡ ਲਾਈਫ" ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

TED ਟੀਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬੈਨਫ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ: ਮੈਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਰੂਨੋ ਗਿਉਸਾਨੀ ਅਤੇ ਹੈਲਨ ਵਾਲਟਰਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਮਾਰਟਿਨ ਕਿਰਕ ਅਤੇ ਅਲਨੂਰ ਲੱਧਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸਮੂਹ ਦ ਰੂਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਲੈ ਆਏ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਲਿਖਤ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, www.therules.org 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਹਰ ਕੋਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੀ: ਮੈਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਥਿਆਸ ਕਲੌਸੇਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਜਿਮ ਕੇਟਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦਿੱਤੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇੰਡੀਆਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਮਿਸ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਗਏ (ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੈਨਹੋਲ ਦਿਖਾਇਆ)। ਕੇਟ ਮੈਕਨੌਟਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੱਤੀ - ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਬੁੱਧੀ - ਅਤੇ ਜੈਕਿੰਟਾ ਨੰਦੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਟੀਫਨ ਫਰਾਈ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਵਿੱਚ ਈ.ਐਮ. ਫੋਰਸਟਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਕੈਰੋਲਲੀ ਕਿਡ ਨੇ ਮੇਰੇ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕੀਤਾ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ carollee@clktranscription.com 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ, ਕਿਮ ਨੋਰਾਗਰ ਨੇ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਸਿਡਨੀ ਵਿੱਚ, ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰ ਨੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਇਮੈਨੁਅਲ ਸਟੈਮਾਟਾਕਿਸ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਕਸੀਕੋ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, ਸੋਫੀਆ ਗਾਰਸੀਆ ਅਤੇ ਤਾਨੀਆ ਰੋਜਸ ਗਾਰਸੀਆ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਭ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ, ਗੈਬਰ ਮੈਟ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ

ਸਿਖਾਇਆ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ, ਹੀਥਰ ਮਲਿਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ। ਨਾਰਵੇ ਵਿੱਚ, ਸਟਰਲਾ ਹੌਗਸਜੇਰਡ ਅਤੇ ਓਡਾ ਜੂਲੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਸਾਓ ਪੌਲੋ ਵਿੱਚ, ਰੇਬੇਕਾ ਲੇਰਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫਿਕਸਰ, ਡਾਂਗ ਹੋਆਂਗ ਲਿਨਹ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ, ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਰਹਾਂਗੀ।

ਸ਼ਾਨਦਾਰ, ਮਨੁੱਖੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਬਰੂਸ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਕਿਤਾਬ, ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦ ਸਕ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜੇਕ ਅਤੇ ਜੋਅ ਵਿਲਕਿਨਸਨ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ। ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਵਾਇਲੇਟ ਮੈਕਰੇ ਅਤੇ ਐਡੁਆਰਡ ਹਰੀ, ਮੇਰੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਐਲਿਸਾ ਅਤੇ ਸਟੀਵਨ, ਮੇਰੀ ਭਰਜਾਈ, ਨਿਕੋਲਾ, ਮੇਰੇ ਭਤੀਜੇ, ਜੋਸ਼, ਆਰੋਨ ਅਤੇ ਬੇਨ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਭਤੀਜੀ, ਏਰਿਨ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਹੀ ਕੀਤਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਨ ਆਨੰਦ ਧਿਆਨ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਲੀਨੋਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ - rachelshubert.com 'ਤੇ ਜਾਓ; ਉਹ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਸਾਈਕਲ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਉਹ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ: www.baltimorebicycleworks.com

ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣਗੇ, ਪਰ ਤਿੰਨ ਲੇਖਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਵਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ - ਆਪਣੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ - ਜੇਮਜ਼ ਬਾਲਡਵਿਨ, ਈ.ਐਮ. ਫੋਰਸਟਰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਗਲਤ ਸਮਝਦਾ ਹੈ - ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿਵੇਂ), ਅਤੇ ਐਂਡਰੀਆ ਡਵਰਕਿਨ। ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਕੰਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ - ਉਹ ਹੈ ਜ਼ੈਡੀ ਸਮਿਥ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸਾਡੇ ਸਮਕਾਲੀ ਵਿਛੋੜੇ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕਵੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ।

ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਧੰਨਵਾਦ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਲੀਜ਼ੀ ਡੇਵਿਡਸਨ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭਿਆਨਕ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਤੱਥ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗਰੰਟੀ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ NSA ਚਲਾਏਗੀ। (ਮੈਨੂੰ ਗਿਟਮੋ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ, ਲੀਜ਼ੀ।)

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਵਿਆਪਕ ਤੱਥ-ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਖੁੰਝ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ chasingthescream@gmail.com 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਐਡੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਵਾਵਾਂਗੇ - ਮੈਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਨੋਟਸ

ਪ੍ਰਸਤਾਵਨਾ

"ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ..." ਇਸ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਵਾਲੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਹਨ, ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲਏ ਗਏ ਨੋਟਸ ਵਿੱਚ। ਮੇਰਾ ਅਨੁਵਾਦਕ ਅਤੇ ਫਿਕਸਰ, ਡਾਂਗ ਹੋਆਂਗ ਲਿਨਹ, ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਲਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ!

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਟਰ ਡੀ. ਕ੍ਰੈਮਰ, ਲਿਸਨਿੰਗ ਟੂ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 1997) ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰਕ ਰੈਪਲੇ, ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕ੍ਰੀਫ, ਅਤੇ ਜੈਕੀ ਡਿਲਨ, ਐਡੀਸ਼ਨ, ਡੀ-ਮੈਡੀਕਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਮਿਸਰੀ: ਸਾਈਕੈਟਰੀ, ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਐਂਡ ਦ ਹਿਊਮਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨ (ਲੰਡਨ: ਪਾਲਗ੍ਰੇਵ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2011), 7 'ਤੇ ਵੇਚ ਚੁੱਕਾ ਸੀ।

"ਬੈਰ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਇਹ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਹੈ, ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ; ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਸੰਪਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਐਲਨ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸ, ਸੇਵਿੰਗ ਨਾਰਮਲ: ਐਨ ਇਨਸਾਈਡਰਜ਼ ਰਿਵੋਲਟ ਅਗੇਂਸਟ ਆਊਟ-ਆਫ-ਕੰਟਰੋਲ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ, ਡੀਐਸਐਮ-5, ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ, ਅਤੇ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀਕਰਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਿਲੀਅਮ ਮੋਰੋ, 2014), xiv

ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ http://www.health.harvard.edu/blog/astounding-increase-in-antidepressant-use-by-americans-201110203624, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 8 ਜਨਵਰੀ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ; ਐਡਵਰਡ ਸ਼ਾਰਟਰ, ਹਾਉ ਏਵਰੀਵਨ ਬਿਕੇਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸਡ: ਦ ਰਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਫਾਲ ਆਫ ਦ ਨਰਵਸ ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2013), 2, 172।

ਲਗਭਗ ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਾਰਲ ਕੋਹੇਨ ਅਤੇ ਸਾਮੀ ਟਿਮਿਮੀ, ਸੰਪਾਦਨ, ਲਿਬਰੇਟਰੀ ਸਾਈਕੈਟਰੀ: ਫਿਲਾਸਫੀ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਕੈਂਬਰਿਜ: ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2008); ਐਲਨ ਸ਼ਵਾਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਰਾਹ ਕੋਹੇਨ, "11% ਅਮਰੀਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਨਿਦਾਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ," ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼, 31 ਮਾਰਚ, 2013, http://www.nytimes.com/2013/04/01/health/more-diagnoses-of-hyperactivity-causing-concern.html; ਰਿਆਨ ਡੀ'ਅਗੋਸਟੀਨੋ, "ਅਮਰੀਕੀ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ," ਐਸਕਵਾਇਰ, 27 ਮਾਰਚ, 2014, http://www.esquire.com/news-politics/a32858/drugging-of-the-american-boy-0414/; ਮੈਰਿਲਿਨ ਵੇਜ, ਪੀਐਚ.ਡੀ., "ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਏਡੀਐਚਡੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ," ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਟੂਡੇ, 8 ਮਾਰਚ, 2012, https://www.psychologytoday.com/blog/suffer-the-children/201203/why-french-kids-dont-have-adhd; ਜੈਨੀਫਰ ਗੁਡਵਿਨ, "ਏਡੀਐਚਡੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ," USNews.com, 28 ਸਤੰਬਰ, 2011, http://health.usnews.com/health-news/family-health/brain-and-behavior/articles/2011/09/28/number-of-us-kids-on-adhd-meds-keeps-rising, ਸਾਰੇ 8 ਜਨਵਰੀ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ।

ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਵਿਅਕਤੀ "ਫਰਾਂਸ ਦਾ ਨਸ਼ਾ: 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 'ਤੇ," ਫਰਾਂਸ24, 20 ਮਈ, 2014, http://www.france24.com/en/20140520-france-drug-addiction-1-3-psychotropic-medication, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 8 ਜਨਵਰੀ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੂਕੇ ਡੈਨ ਲਿਊਰ ਐਟ ਅਲ, "27 ਯੂਰਪੀਅਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਰਤੋਂ: ਸਮਾਜ-ਜਨਸੰਖਿਆ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ

ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ," ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਾਇਟਿਰੀ 207, ਨੰ. 3 (ਜੁਲਾਈ 2015): 221–6, doi: 10.1192/bjp.bp.114.156786, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਜੂਨ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਉਹ ਪਾਣੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਮੈਟ ਹਾਰਵੇ, "ਤੁਹਾਡੇ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਹਨ," ਸੈਲੂਨ, 14 ਮਾਰਚ, 2013, http://www.salon.com/2013/03/14/your_tap_water_is_probably_laced_with_anti_depressants_partner/; "ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ 'ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,'" ਬੀਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼, 8 ਅਗਸਤ, 2004, http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/3545684.stm, ਦੋਵਾਂ ਤੱਕ 8 ਜਨਵਰੀ, 2016 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੀਹ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ; ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਖ ਲਿਖੇ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਅਤੇ ਈਵਨਿੰਗ ਸਟੈਂਡਰਡ ਵਿੱਚ। ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਪਰਿਲੂਆਂ 'ਤੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ - ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਵੱਲ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਾਂਗਾ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਲਾਂਗਾ - ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਹਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋਈਆਂ ਸੂਝਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਰਸਾਇਣਕ-ਅਸੰਤੁਲਨ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਰਸਾਇਣਕ-ਅਸੰਤੁਲਨ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਝਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਨੇ https://www.nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2013/transforming-diagnosis.shtml ਨੂੰ ਫੰਡ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਰ ਉਹ ਜੁੜਵੇਂ ਹਨ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੰਦਰਭ ਲਈ, ਐਡਵਰਡ ਸ਼ਾਰਟਰ, ਹਾਉ ਐਵਰੀਵਨ ਬਿਕਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸਡ: ਦ ਰਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਫਾਲ ਆਫ ਦ ਨਰਵਸ ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2013) ਵੇਖੋ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਜੋ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਵਾਦ ਲਵਾਂਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫੋਬੀਆ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜੋ ਹਾਦਸਾਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ" ਵਜੋਂ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਮ ਚਿੰਤਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਇੱਕ ਲੜਾਈ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਉਹ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਜਾਂ ਕਣ ਟਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ - ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਤੱਕ ਮਾਨਵ ਵਿਗਿਆਨ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ, ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛਾਂਟਣਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸੀ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਹਾਣੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਵਚਨ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸਦੇ ਅਰਥਾਂ

ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਾਂਗਾ।

ਅਧਿਆਇ 1: ਛੜੀ

ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ, ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ, ਕਾਲਪਨਿਕ ਟਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕੜਵੱਲ ਦੁਆਰਾ ਉਦਾਹਰਣ (ਲੰਡਨ: ਆਰ. ਕਰੂਟਵੈੱਲ, 1800); ਸਟੀਵਰਟ ਜਸਟਮੈਨ, "ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਚਾਲ: ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਖੋਜ," ਦ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਦ ਹਿਸਟੋਰੀਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀ 10, ਨੰ. 1 (ਮਾਰਚ 2010): 57–73, doi: 10.1111/j.1540-5923.2009.00292.x, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਜਨਵਰੀ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ; ਜੋਏਲ ਫਾਲੈਕ ਅਤੇ ਜੂਲੀਆ ਐਮ. ਰਾਈਟ, ਐਡੀਸ਼ਨ, ਰੋਮਾਂਟਿਕਤਾ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (ਚੀਚੇਸਟਰ, ਵੈਸਟ ਸਸੇਕਸ, ਯੂਕੇ; ਮਾਲਡੇਨ, ਐਮਏ: ਵਿਲੀ, 2012), 31–2; ਹੀਥਰ ਆਰ. ਬੀਟੀ, ਅਠਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਨਰਵਸ ਡਿਜ਼ੀਜ਼: ਇੱਕ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ (ਲੰਡਨ; ਵਰਮੋਂਟ: ਪਿਕਰਿੰਗ ਅਤੇ ਚੈਟੋ, 2011)।

ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼, ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼, ਦ ਐਂਪਰਰਜ਼ ਨਿਊ ਡਰੱਗਜ਼: ਐਕਸਪਲੋਡਿੰਗ ਦ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਮਿਥ (ਲੰਡਨ: ਬੋਡਲੇ ਹੈੱਡ, 2009), 1।

ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਡਾਇਲਨ ਇਵਾਨਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਲੇਸਬੋ: ਦ ਬਿਲੀਫ ਇਫੈਕਟ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਪਰਕੋਲਿਨਸ, 2003), 35।

ਇੱਕ ਅਮਰੀਕੀ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਇਬਿਡ ਹੈ, 1–2; ਬੇਨ ਗੋਲਡਕਰ, ਬੈਡ ਸਾਇੰਸ: ਕਵਾਕਸ, ਹੈਕਸ, ਅਤੇ ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ ਫਲੈਕਸ (ਲੰਡਨ: ਹਾਰਪਰ, 2009), 64।

ਤੀਜਾ ਸਮੂਹ, ਇਰਵਿੰਗ ਈਵਾਨਜ਼, ਸਮਰਾਟ ਦੇ ਨਵੇਂ ਡਰੱਗਜ਼, 7 ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ Ibid., 9–11 ਇਸ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਲਈ, ਮੈਂ (ਕਈ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਵੀ ਖਿੱਚਿਆ: ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਅਤੇ ਗਾਈ ਸੈਪੀਰਸਟਾਈਨ, “ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਪਰ ਪਲੇਸਬੋ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ: ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 1, ਨੰ. 2 (ਜੂਨ 1998); ਕਿਰਸ਼, “ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ,” ਜ਼ੈਡ ਸਾਈਕੋਲ 222, ਨੰ. 3 (2014): 128–134, doi: 10.1027/2151-2604/a000176; ਕਿਰਸ਼, “ਚੈਲੇਂਜਿੰਗ ਰਿਸੀਵਡ ਵਿਜ਼ਡਮ: ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ,” ਐਮਜੇਐਮ 11, ਨੰ. 2 (2008): 219–222, ਪੀਐਮਸੀਆਈਡੀ: ਪੀਐਮਸੀ2582668; ਕਿਰਸ਼ ਐਟ ਅਲ., “ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਲਾਭ: ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਡੇਟਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.0050045; ਕਿਰਸ਼ ਐਟ ਅਲ., “ਸਮਰਾਟ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ: ਯੂ.ਐਸ. ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇ ਗਏ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈ ਡੇਟਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 5, ਨੰ. 1 (ਜੁਲਾਈ 2002), http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.523a; ਕਿਰਸ਼, ਐਡ., “ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ,” BMJ (2005): 331, doi: https://doi.org/10.1136/bmj.331.7509.155; ਕਿਰਸ਼, ਐਡ., ਉਮੀਦਾਂ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਡੀ.ਸੀ.: ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, 1999), xiv, 431, http://dx.doi.org/10.1037/10332-000; ਕਿਰਸ਼ ਐਟ ਅਲ., “ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋਸ: ਰਾਜ਼, ਖੁਲਾਸੇ, ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਵਾਲ,” ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 5, ਨੰ. 1 (ਜੁਲਾਈ 2002): ਕੋਈ ਪੰਨਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਆਰਟੀਕਲ 33, http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.533r; ਇਰਵਿੰਗ ਕਿਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਟੀਵਨ ਜੇ ਲਿਨ, “ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਟੋਮੈਟੀਸਿਟੀ,” ਅਮਰੀਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ 54, ਨੰ. 7 (ਜੁਲਾਈ 1999): 504–515, http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.504; ਆਰਿਫ਼ ਖਾਨ ਐਟ ਅਲ., “ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸਮੀਖਿਆ,” http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0041778; ਕਿਰਸ਼, “ਹਾਂ, ਇੱਕ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ?” ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 5, ਨੰ. 1 (ਜੁਲਾਈ 2002): ਕੋਈ ਪੰਨਾ ਨਹੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲੇਖ 22, http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.5.1.522i; ਬੇਨ ਵੈਲੀ ਐਟ ਅਲ., “ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਸੋਮੈਟਿਕ ਰਿਸਰਚ 64, ਨੰ. 5 (ਮਈ 2008): 537–541; ਕਿਰਸ਼ ਐਟ ਅਲ., “ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਲੇਸਬੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨਿਕ-ਡਿਪ੍ਰੈਸਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਹਿਮਤੀ ਬਿਆਨ,” ਆਰਚ ਜਨਰਲ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 59, ਨੰ. 3 (2002): 262–270, doi:10.1001/archpsyc.59.3.262; ਕਿਰਸ਼, “ਸੇਂਟ ਜੌਨ ਵਰਟ, ਰਵਾਇਤੀ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋ: ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਦੋਹਰਾ ਮਿਆਰ,” ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ 11, ਨੰ. 3 (ਸਤੰਬਰ 2003): 193–195; ਕਿਰਸ਼, “ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਬਨਾਮ ਪਲੇਸਬੋਸ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਫਾਇਦੇ ਘਾਟੇ ਵਿੱਚ ਹਨ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟਾਈਮਜ਼, 1 ਸਤੰਬਰ, 2001, 6, ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਨਫਾਈਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 5 ਨਵੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ; ਕਿਰਸ਼, “ਸ਼ੋਰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨਾ,” ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 1, ਨੰ. 2 (ਜੂਨ 1998): ਕੋਈ ਪੰਨਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਆਰਟੀਕਲ 7r, http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.1.1.17r; ਕਿਰਸ਼ ਐਟ ਅਲ., “ਗਣਨਾਵਾਂ ਸਹੀ ਹਨ:

ਫੈਂਟੈਲਾਕਿਸ ਅਤੇ ਮੋਲਰ ਦੇ ਕਿਰਸ਼ ਡੇਟਾ ਦੇ ਮੁੜ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ," ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀ 15, ਨੰ. 8 (ਅਗਸਤ 2012): 1193–1198, doi: https://doi.org/10.1017/S1461145711001878; ਏਰਿਕ ਟਰਨਰ ਐਟ ਅਲ., "ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਟ੍ਰਾਇਲਸ ਦਾ ਚੋਣਵਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉੱਤੇ," ਐਨ ਇੰਗਲ ਜੇ ਮੈਡ 358 (2008): 252–260, doi: 10.1056/NEJMsa065779

ਇਸਨੂੰ "ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪੱਖਪਾਤ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਵਾਨਸ, ਸਮਰਾਟ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, 25. ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਡਾ. ਬੇਨ ਗੋਲਡਕਰ ਨੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪੱਖਪਾਤ 'ਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਿਛੋਕੜ ਲਈ http://www.badscience.net/category/publication-bias/ ਵੇਖੋ।

ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕੇ, ਇਰਵਿੰਗ 26-7 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇਵਾਨਸ, ਸਮਰਾਟ ਦੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ।

ਉਹ ਸਤਾਈ ਮਰੀਜ਼ Ibid., 41.

"ਗੰਦਾ ਛੋਟਾ ਭੇਤ" Ibid., 38.

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ, Ibid., 40; http://web.law.columbia.edu/sites/default/files/microsites/career-services/Driven%20to%20Settle.pdf; http://www.independent.co.uk/news/business/news/drug-firm-settles-seroxat-research-claim-557943.html; http://news.bbc.co.uk/1/hi/business/3631448.stm; http://www.pharmatimes.com/news/gsk_to_pay_$14m_to_settle_paxil_fraud_claims_995307; http://www.nbcnews.com/id/5120989/ns/business-us_business/t/spitzer-sues-glaxosmithkline-over-paxil/; http://study329.org/; http://science.sciencemag.org/content/304/5677/1576.full?sid=86b4a57d-2323-41a5-ae9e-e6cbf406b142; http://www.nature.com/nature/journal/v429/n6992/full/429589a.html; ਸਾਰੇ 3 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ; ਵੇਨ ਕੋਂਡਰੋ ਅਤੇ ਬਾਰਬ ਸਿਬਾਲਡ, "ਡਰੱਗ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ SSRI ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ," ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜਰਨਲ 170, ਨੰ. 5 (ਮਾਰਚ 2004): 783।

ਜਰਨਲ ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਐਂਡਰੀਆ ਸਿਪ੍ਰਿਆਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਤੁਲਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ: ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ," ਦ ਲੈਂਸੇਟ 338, ਨੰ. 10047 (ਅਗਸਤ 2016): 881–890, doi: http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30385-3, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਨਵੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਮੈਂ ਤਿੰਨ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ: ਬੈਨ ਗੋਲਡੈਕਰ, ਬੈਡ ਫਾਰਮਾ: ਹਾਉ ਡਰੱਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਮਿਸਲੀਡ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਐਂਡ ਹਾਰਮ ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ (ਲੰਡਨ: ਫੋਰਥ ਅਸਟੇਟ, 2012); ਮਾਰਸੀਆ ਐਂਜਲ, ਦ ਟਰੂਥ ਅਬਾਊਟ ਡਰੱਗ ਕੰਪਨੀਆਂ: ਹਾਉ ਦਿ ਡੀਸੀਵ ਅਸ ਐਂਡ ਵੌਟ ਵੀ ਕੈਨ ਡੂ ਅਬਾਊਟ ਇਟ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ, 2004); ਹੈਰੀਏਟ ਏ. ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਡੈਡਲੀ ਮੋਨੋਪੋਲੀਜ਼: ਦ ਸ਼ਾਕਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਟੇਕਓਵਰ ਆਫ ਲਾਈਫ ਇਟਸੈਲਫ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਐਂਕਰ, 2013)।

ਅਧਿਆਇ 2: ਅਸੰਤੁਲਨ

ਟਿਪਰ ਗੋਰ ਡੇਵਿਡ ਹੀਲੀ, ਲੇਟ ਦੈਮ ਈਟ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ (ਨਿਊਯਾਰਕ; ਲੰਡਨ: ਨਿਊਯਾਰਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2004), 263।

ਉਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੀ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੌਨ ਰੀਡ ਅਤੇ ਪੀਟ ਸਾਂਡਰਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਿੱਧਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (ਰੌਸ-ਆਨ-ਵਾਈ, ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, ਯੂਕੇ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ ਬੁੱਕਸ, 2011), 43-45।

ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਕੈਥਰੀਨ ਸ਼ਾਰਪ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਕਮਿੰਗ ਆਫ਼ ਏਜ ਔਨ ਜ਼ੋਲੋਫਟ: ਹਾਉ ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਚੀਅਰ ਕੀਤਾ, ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਪਰ, 2012), 31; ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲਾ ਲੇਖ, ਪਾਪੁਲਰ ਸਾਇੰਸ, ਨਵੰਬਰ 1958, 149–152। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/83270/LDH%20science%20gender.pdf?sequence=1, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 20 ਸਤੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ; "ਟੀਬੀ ਮਾਈਲਸਟੋਨ," ਲਾਈਫ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, 3 ਮਾਰਚ, 1952, 20–1; ਸਕਾਟ ਸਟੋਸੇਲ: ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਯੁੱਗ: ਡਰ, ਉਮੀਦ, ਡਰ, ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਖੋਜ (ਲੰਡਨ: ਵਿਲੀਅਮ ਹੀਨੇਮੈਨ, 2014), 171।

ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਆਏ ਜੋ ਇਵਾਨਸ, ਸਮਰਾਟ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, 83-5 ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਸਨ।

"ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੈ" ਗੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ, ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਦ ਸੀਕ੍ਰੇਟ ਹਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਏ ਮਾਡਰਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼

(ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2010), 167–8। ਗੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ, ਦ ਨੋਬਲ ਲਾਈ: ਵ੍ਹੇਨ ਸਾਇੰਟਿਸਟ ਗਿਵ ਦ ਰਾਈਟ ਐਂਸਵਰਸ ਫਾਰ ਦ ਰਾਈਟ ਰੀਜ਼ਨਸ (ਹੋਬੋਕੇਨ, ਐਨਜੇ: ਵਿਲੀ, 2008) ਵੀ ਦੇਖੋ। ਮੈਂ ਡਾ. ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵੀ ਲਿਆ।

"ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਕਟੌਤੀਵਾਦੀ" ਜੇਮਜ਼ ਡੇਵਿਸ, ਕਰੈਕਡ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਲੰਡਨ: ਆਈਕਨ ਬੁੱਕਸ, 2013), 29।

ਉਹ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਇਵਾਨਸ, ਸਮਰਾਟ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਸ਼ੇ, 91-2।

ਐਡਵਰਡ ਸ਼ਾਰਟਰ: ਹਾਉ ਐਵਰੀਵਨ ਬਿਕੇਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸਡ: ਦ ਰਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਫਾਲ ਆਫ਼ ਦ ਨਰਵਸ ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2013), 4–5; ਡੇਵਿਸ, ਕਰੈਕਡ, 125; ਗੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ: ਦ ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਵੌ: ਦ ਡੀਐਸਐਮ ਐਂਡ ਦ ਅਨਮਾਸਕਿੰਗ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਸਕ੍ਰਾਈਬ, 2013), 62–4; ਗੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ, ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਦ ਸੀਕ੍ਰੇਟ ਹਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਏ ਮਾਡਰਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2010), 160–8, 274–6 ਦਾ ਕਦੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਐਚ. ਜੀ. ਰੁਹੇ, ਆਦਿ, "ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ, ਨੋਰੇਪਾਈਨਫ੍ਰਾਈਨ ਅਤੇ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ: ਮੋਨੋਆਮਾਈਨ ਕਮੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ," ਮੋਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 8, ਨੰ. 12 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2007): 951–73।

"ਡੂੰਘੀ ਗੁੰਮਰਾਹਕੁੰਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ" ਡੇਵਿਸ, ਕਰੈਕਡ, 128; ਜੌਨ ਰੀਡ ਅਤੇ ਪੀਟ ਸਾਂਡਰਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਿੱਧਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (ਰੌਸ-ਆਨ-ਵਾਈ, ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ ਬੁੱਕਸ, 2011), 45।

ਠੀਕ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਜੇ ਇਹ ਘੱਟ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟਾ, ਹਰ ਕੋਈ ਉਦਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਿਆ, 156-9।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣ ਲਾਰੈਂਸ ਐੱਚ. ਡਿਲਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ: ਰਨਿੰਗ ਆਨ ਰਿਟਾਲਿਨ: ਏ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਰਿਫਲੈਕਟਸ ਆਨ ਚਿਲਡਰਨ, ਸੋਸਾਇਟੀ, ਐਂਡ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਇਨ ਏ ਪਿਲ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਬੈਂਟਮ ਬੁੱਕਸ, 1999), 128।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕ੍ਰੀਫ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕ੍ਰੀਫ, ਦ ਮਿਥ ਆਫ਼ ਦ ਕੈਮੀਕਲ ਕਿਊਰ: ਏ ਕ੍ਰਿਟੀਕ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਲੰਡਨ: ਪਾਲਗ੍ਰੇਵ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2009); ਅਤੇ ਮਾਰਕ ਰੈਪਲੇ, ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕ੍ਰੀਫ, ਅਤੇ ਜੈਕੀ ਡਿਲਨ, ਐਡੀ., ਡੀ-ਮੈਡੀਕਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਮਿਜ਼ਰੀ: ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ, ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਐਂਡ ਦ ਹਿਊਮਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨ (ਲੰਡਨ: ਪਾਲਗ੍ਰੇਵ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2011), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡਾ. ਲੂਸੀ ਜੌਹਨਸਟੋਨ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ (ਲੰਡਨ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ, 2014); ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੋਗ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲੇਸ਼ਨ (ਲੰਡਨ: ਰੂਟਲੇਜ, 2006), ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਲੰਡਨ: ਰੂਟਲੇਜ, 1989)।

ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਉਡਾਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਉਸ ਰੂਪਕ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਮਹਾਨ ਪੱਤਰਕਾਰ ਰੌਬਰਟ ਸ਼ੀਅਰ ਨੇ ਬੈਂਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਘਰ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਟ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਡੇਵਿਡ ਐਚ. ਫ੍ਰੀਡਮੈਨ, “ਝੂਠ, ਡੈਮਡ ਲਾਈਜ਼, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ,” ਦ ਐਟਲਾਂਟਿਕ, ਨਵੰਬਰ 2010, http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2010/11/lies-damned-lies-and-medical-science/308269/, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 20 ਮਾਰਚ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

"ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ" ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਇਓਨੀਡਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਭੇਜੀਆਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਮੂਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ - ਇਸ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੁਣੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੰਤਰ ਹੈ।

“ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ” ਐਚ. ਐਡਮੰਡ ਪਿਗੋਟ ਐਟ ਅਲ., “ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ: ਖੋਜ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ,” ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਸੋਮੈਟਿਕਸ 79 (2010): 267–279, doi: 10.1159/000318293; ਯਾਸਮੀਨਾ ਮੋਲੇਰੋ ਐਟ ਅਲ., “ਚੋਣਵੇਂ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਿਹਿਬਟਰਸ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ: ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਅਧਿਐਨ,” PLOS ਮੈਡੀਸਨ 12 ਨੰ. 9 (ਸਤੰਬਰ 2015), doi:10.1371/journal.pmed.1001875; ਪਾਲ ਡਬਲਯੂ. ਐਂਡਰਿਊਜ਼, “ਪ੍ਰਾਈਮਮ ਨਾਨ ਨੋਸੇਰ: ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਿ ਕੀ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ,” ਫਰੰਟੀਅਰਜ਼ ਇਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 3, ਨੰ. 177 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2012), https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00117; ਏ. ਡੀ. ਡੋਮਰ, “ਬਾਂਝ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣਵੇਂ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜੋਖਮ: ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ,” ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਜਨਨ 28, ਨੰ. 1 (2013):

160–171; ਧੀਰਜ ਰਾਏ, "ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ: ਆਬਾਦੀ ਅਧਾਰਤ ਕੇਸ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਧਿਐਨ," BMJ 346 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2013); doi: https://doi.org/10.1136/bmj.f2059; ਆਂਡਰੇ ਐੱਫ. ਕਾਰਵਾਲਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਜੋਖਮ: ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਇੱਕ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸਮੀਖਿਆ," ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 85 (2016): 270–88, https://doi.org/10.1159/000447034

ਗੰਭੀਰ ਕਢਵਾਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਈਵਾਨਸ, ਸਮਰਾਟ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, 153।

ਇਸ ਸੁਨੇਹੇ ਨੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾਇਆ। ਜੌਨ ਹੇਗਾਰਥ, "ਆਫ ਦ ਇਮੈਜਿਨੇਸ਼ਨ ਐਜ਼ ਏ ਕਾਜ਼ ਐਂਡ ਐਜ਼ ਏ ਕਿਊਰ ਆਫ ਦ ਬਾਡੀ ਵਿਕਾਰਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਕਾਲਪਨਿਕ ਟ੍ਰੈਕਟਰਜ਼ ਐਂਡ ਐਪੀਡੇਮੀਕਲ ਕਨਵਲਸ਼ਨਜ਼" (ਲੰਡਨ: ਆਰ. ਕਰਟਵੈੱਲ, 1800), 25।

1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਪੀਟਰ ਡੀ. ਕ੍ਰੈਮਰ, ਲਿਸਨਿੰਗ ਟੂ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ: ਦ ਲੈਂਡਮਾਰਕ ਬੁੱਕ ਅਬਾਉਟ ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਐਂਡ ਦ ਰੀਮੇਕਿੰਗ ਆਫ਼ ਦ ਸੈਲਫ਼ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 1993), vi–vii

ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਰਵਿੰਗ ਦੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਇਹ ਪੀਟਰ ਕ੍ਰੈਮਰ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਾਰ ਦੇਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਮਲਾਵਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ, ਮੈਂ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਦਲੀਲ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਉਹ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦਲੀਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਕਿਤਾਬ: ਪੀਟਰ ਡੀ. ਕ੍ਰੈਮਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੈਰ: ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਈ ਕੇਸ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਫਰਾਰ, ਸਟ੍ਰਾਸ ਅਤੇ ਗਿਰੌਕਸ, 2016)।

ਪਲੇਸਬੋ ਨੇ ਈਵਾਨਸ, ਐਂਪਰਰਜ਼ ਨਿਊ ਡਰੱਗਜ਼, 63–7; ਡੇਵਿਸ, ਕਰੈਕਡ, 143 ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਇਰਵਿੰਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਔਸਤ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਪੀਟਰ ਡੀ. ਕ੍ਰੈਮਰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈੱਲ: ਦ ਕੇਸ ਫਾਰ ਐਂਟੀ-ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ, (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਫਰਾਰ, ਸਟ੍ਰਾਸ ਅਤੇ ਗਿਰੌਕਸ, 2016), 127।

ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕਰੀਫ, ਦ ਮਿਥ ਆਫ਼ ਦ ਕੈਮੀਕਲ ਕਿਊਰ: ਏ ਕ੍ਰਿਟੀਕ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਲੰਡਨ: ਪਾਲਗ੍ਰੇਵ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2009), 143।

ਇਹ ਮੁਕੱਦਮੇ ਖੁਦ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਹਨ ਕ੍ਰੈਮਰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈੱਲ, 132–3, 138–146।

"ਕੀ ਕੋਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀ ਹੈ" ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ। ਮੈਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਬੋਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਉਸਨੇ ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਵਰਤਿਆ।

ਗੋਲੀਆਂ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਈਵਾਨਸ, ਐਂਪਰਰਜ਼ ਨਿਊ ਡਰੱਗਜ਼, 58–062, 73, 94; ਹੀਲੀ, ਲੇਟ ਦੈਮ ਈਟ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ, 29।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਟਾਰ-ਡੀ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਡਾਇਨ ਵਾਰਡਨ ਐਟ ਅਲ., "ਦਿ ਸਟਾਰ*ਡੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਤੀਜੇ: ਏ ਕੰਪ੍ਰੀਹੇਂਸਿਵ ਰਿਵਿਊ ਆਫ਼ ਫਾਈਂਡਿੰਗਜ਼," ਕਰੰਟ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ ਰਿਪੋਰਟਸ 9, ਨੰ. 6 (2007): 449–459; ਏ. ਜੌਨ ਰਸ਼ ਐਟ ਅਲ., "ਐਕਿਊਟ ਐਂਡ ਲੌਂਗਰ-ਟਰਮ ਆਊਟਕਮਜ਼ ਇਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨਡ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਰਿਕੁਇਰਿੰਗ ਏਕ ਜਾਂ ਸੀਵਲਪੇਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰਾਇਲਸ: ਏ ਸਟਾਰ*ਡੀ ਰਿਪੋਰਟ," ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 163 (2006): 1905–1917; ਬ੍ਰੈਡਲੀ ਗੇਨਸ ਐਟ ਅਲ., "ਵਟ ਡੀਡ ਸਟਾਰ*ਡੀ ਟੀਚ ਅਸ? ਰਿਜ਼ਲਟਜ਼ ਫਰ ਏ ਲਾਰਜ-ਸਕੇਲ, ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਫਾਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਦ ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ," ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 60, ਨੰ. 11 (ਨਵੰਬਰ 2009), http://dx.doi.org/10.1176/ps.2009.60.11.1439; ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮਾਰਕ ਸਿਨਯੋਰ ਐਟ ਅਲ., "ਦਿ ਸੀਕੁਐਂਸਡ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵਜ਼ ਟੂ ਰਿਲੀਵ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (STAR*D) ਟ੍ਰਾਇਲ: ਏ ਰਿਵਿਊ," ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 55, ਨੰ. 3 (ਮਾਰਚ 2010): 126–135, doi: 10.1177/070674371005500303; ਥਾਮਸ ਇਨਸੇਲ ਐਟ ਅਲ., "ਦਿ ਸਟਾਰ*D ਟ੍ਰਾਇਲ: ਰਿਵੀਲਿੰਗ ਦ ਨੀਡ ਫਾਰ ਬੇਟਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਸ" ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 60 (2009): 1466–1467। ਵਾਰਡਨ ਐਟ ਅਲ., "ਦਿ ਸਟਾਰ*D ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨਤੀਜੇ: ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਮੀਖਿਆ," ਕਰੰਟ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ ਰਿਪੋਰਟਸ 9, ਨੰ. 6 (ਦਸੰਬਰ 2007): 449–459। ਸਟਾਰ-ਡੀ ਟ੍ਰਾਇਲ ਸਬੂਤ ਪੀਟਰ ਕ੍ਰੈਮਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਵਾਦਿਤ ਹਨ, ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ: ਜੋ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਔਰਡੀਨਰੀਲੀ ਵੈੱਲ, 192–3 ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੌਬਰਟ ਵ੍ਹਾਈਟੇਕਰ, "ਮੈਡ ਇਨ ਅਮਰੀਕਾ: ਹਿਸਟਰੀ, ਸਾਇੰਸ, ਐਂਡ ਦ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼," ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਟੂਡੇ, https://www.psychologytoday.com/blog/mad-in-america/201008/the-stard-scandal-new-paper-sums-it-all; https://www.nimh.nih.gov/funding/clinical-research/practical/stard/allmedicationlevels.shtml, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਨਵੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਸਬੂਤ ਦਾ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਕੋਰੀ-ਲਿਸਲ, ਪੀ. ਕੇ. ਐਟ ਅਲ., “ਰਿਸਪਾਂਸ, ਪਾਰਸ਼ਲ ਰਿਸਪਾਂਸ, ਐਂਡ ਨਾਨਰਿਸਪਾਂਸ ਇਨ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ,” ਆਰਕਾਈਵਜ਼ ਆਫ਼ ਇੰਟਰਨਲ ਮੈਡੀਸਨ 164 (2004): 1197–1204; ਤ੍ਰਿਵੇਦੀ ਐਟ ਅਲ., “ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਔਗਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਦ ਫੇਲੀਅਰ ਆਫ਼ SSRIs ਫਾਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ,” ਨਿਊ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ 354 (2006): 1243–1252; ਸਟੀਫਨ ਐਸ. ਇਲਾਰਡੀ, ਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਊਰ: ਦ ਸਿਕਸ-ਸਟੈਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟੂ ਬੀਟ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿਦਾਊਟ ਡਰੱਗਜ਼ (ਲੰਡਨ: 2010, ਐਬਰੀ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ), 44–5। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਲਾਭ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ—ਭਾਵ, ਹੈਮਿਲਟਨ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਗਤੀ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਸੀ—ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਅਧਿਆਇ 3: ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ

ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਲੂਸੀ ਜੌਹਨਸਟੋਨ ਨੇ ਦੱਸੀ ਸੀ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਸਲ ਸਰੋਤ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਿਆ ਹਾਂ - ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਪੂਰਾ ਸਿਹਰਾ ਦੇ ਸਕਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੋਆਨ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜੋਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦੀ ਹਾਂ। ਵੇਖੋ ਜੋਆਨ ਕੈਸੀਏਟੋਰ ਅਤੇ ਕਾਰਾ ਥੀਲੇਮੈਨ, “ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਮਰਦਾ ਹੈ: ਡੀਐਸਐਮ-5 ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ-ਸਬੰਧਤ ਵਿਵਾਦਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” ਰਿਸਰਚ ਆਨ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ 24, ਨੰ. 1 (ਜਨਵਰੀ 2014): 114–122; ਕੈਸੀਏਟੋਰ ਅਤੇ ਥੀਲੇਮੈਨ, “ਦ ਡੀਐਸਐਮ-5 ਐਂਡ ਦ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਐਕਸਕਲੂਜ਼ਨ: ਏ ਕਾਲ ਫਾਰ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਇਵੈਲੂਏਸ਼ਨ,” ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ (2013), doi: 10.1093/sw/swt021; ਜੈਫਰੀ ਆਰ. ਲੈਕੇਸ ਅਤੇ ਜੋਆਨ ਕੈਸੀਏਟੋਰ, “ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਾਈਬਿੰਗ ਆਫ ਸਰੀਵਡ ਪੇਰੈਂਟਸ ਟੂ ਪੇਰੀਨੇਟਲ/ਨਵਜਨਮ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਇੱਕ ਆਬਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨਲ ਸਟੱਡੀ,” ਡੈਥ ਸਟੱਡੀਜ਼ 38, ਨੰ. 9 (2014); ਕੈਸੀਅਟੋਰ, “ਇੱਕ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰੰਝੂ: ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਨਤੀਜੇ,” ਓਮੇਗਾ: ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਡੈਥ ਐਂਡ ਡਾਈਂਗ 68, ਨੰ. 3 (ਅਕਤੂਬਰ 2013–2014): 183–205; ਕੈਸੀਅਟੋਰ ਅਤੇ ਥੀਲੇਮੈਨ, “ਦਮਦਮੀ ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀਕਲ ਇਲਾਜ: ਇੱਕ ਕੇਸ ਸੀਰੀਜ਼,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਲੌਸ ਐਂਡ ਟਰਾਮਾ 17, ਨੰ. 6 (ਜੁਲਾਈ 2012): 557–579।

"'ਦੁੱਖ ਅਪਵਾਦ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ" ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਵੇਖੋ: ਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਵੌ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2013), 6, 158–60; ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਦ ਸੀਕ੍ਰੇਟ ਹਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਏ ਮਾਡਰਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2010), 246–8; ਜੌਨ ਰੀਡ ਅਤੇ ਪੀਟ ਸੈਂਡਰਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (ਹੇਅਰਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, ਯੂਕੇ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ ਬੁੱਕਸ, 2013), 60, 88–91।

ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ DSM ਦੇ ਚੌਥੇ ਐਡੀਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਲੇਖਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਰੌਬਰਟ ਸਪਿਟਜ਼ਰ ਨੇ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਦ ਥੈਰੇਪੀ ਟ੍ਰੈਪ, ਪੰਨਾ 49, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਐਡਮ ਕਰਟਿਸ ਦੀ ਬੀਬੀਸੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਦ ਟ੍ਰੈਪ ਵੇਖੋ।

"ਅਸੀਂ ਸੰਦਰਭ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।" DSM ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਵਿਲੀਅਮ ਡੇਵਿਸ, ਦ ਹੈਪੀਨੈੱਸ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਹਾਉ ਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਬਿਗ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੋਲਡ ਅਸ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਸੋ, 2016), 174 ਵੇਖੋ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਦੇਖੋ ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਐਂਡ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ ਆਫ਼ ਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼, 5ਵਾਂ ਐਡੀਸ਼ਨ (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਡੀ.ਸੀ.: ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 2013), 155–189। ਅਸਪਸ਼ਟ ਫੁੱਟਨੋਟ ਪੰਨਾ 126 'ਤੇ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 4: ਚੰਦਰਮਾ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਝੰਡਾ

ਵੀਹਵਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤ, ਮੈਂ ਜਾਰਜ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ, ਉਸਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਔਰਤ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਮੂਲੀ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਲਈ ਮੈਂ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੇਪਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., "ਸ਼ਹਿਰੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੜਬੜ," ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ 9, ਨੰ. 2 (ਮਈ 1975): 225–254; ਬ੍ਰਾਊਨ, ਹੈਰਿਸ ਐਟ ਅਲ., "ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 16, ਨੰ. 4 (ਨਵੰਬਰ 1986): 813–831; ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., "ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ: ਕੁਝ ਸੁਧਾਰ," ਦ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 150, ਨੰ. 1 (ਜਨਵਰੀ 1987): 30–42; ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., "ਉਦਾਸੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਪਮਾਨ ਅਤੇ ਫਸਾਉਣਾ: ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮਰੀਜ਼ ਤੁਲਨਾ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 25, ਨੰ. 1

(ਜਨਵਰੀ 1995): 7–21; ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਂਡ ਲੌਸ,” ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 130, ਨੰ. 1 (ਜਨਵਰੀ 1977): 1–18; ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਭਾਗ 2: ਕਾਰਨਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 3, ਨੰ. 2 (ਮਈ 1973): 159–176; ਜਾਰਜ ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਇੱਕ ਪਹੇਲੀ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ,” ਆਰਚ ਜਨਰਲ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 51, ਨੰ. 7 (1994): 525–534; ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਹੈਰਿਸ, “ਅੰਦਰੂਨੀ-ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਐਟੀਓਲੋਜੀ। 1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 23, ਨੰ. 1 (ਫਰਵਰੀ 1993): 143–154; ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ, ਪੁਰਾਣੀ ਸਬਕਲੀਨਿਕਲ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ 11, ਨੰ. 1 (ਜੁਲਾਈ-ਅਗਸਤ 1986): 1–19; ਹੈਰਿਸ ਐਟ ਅਲ., “ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੀ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦਖਲ ਵਜੋਂ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ। 1: ਰੈਂਡਮਾਈਜ਼ਡ ਕੰਟਰੋਲਡ ਟ੍ਰਾਇਲ,” ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 174, ਨੰ. 3 (ਮਾਰਚ 1999): 219–224; ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ? ਕੁਝ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ,” ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 147, ਨੰ. 6 (ਦਸੰਬਰ 1985): 612–622; ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ: ਇੱਕ ਕੇਸ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 10, ਨੰ. 3 (ਅਗਸਤ 1980): 4445–454; ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਅੰਦਰੂਨੀ-ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਐਟੀਓਲੋਜੀ। 2. ਸਹਿ-ਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 23, ਨੰ. 1 (ਫਰਵਰੀ 1993): 155–165; ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਹੈਰਿਸ, “ਸਟ੍ਰੈਸਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ: ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਸਵਾਲ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 16, ਨੰ. 4 (ਨਵੰਬਰ 1986): 739–74; ਹੈਰਿਸ ਐਟ ਅਲ., “ਸੋਗ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਢੁੱਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ? ਬਾਲਗ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ,” ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 4, ਨੰ. 3 (ਜੁਲਾਈ 1992): 433–449; ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਟਿਕ ਉਦਾਸੀ ਭਾਗ 3. ਏਟੀਓਲੋਜੀਕਲ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਕਾਰਕ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ 1, ਨੰ. 3 (ਸਤੰਬਰ 1979): 195–211; ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., “ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ: 2. ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 11, ਨੰ. 3 (ਅਗਸਤ 1981): 601–616; "ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ: 3. ਸਮਾਜਿਕ ਏਕੀਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਵਿਗਿਆਨ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 14, ਨੰ. 2 (ਮਈ 1984): 327–345; ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਹੈਰਿਸ, "ਬਿਮਾਰੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ 4, ਨੰ. 1 (ਮਾਰਚ 1982): 1–8।

ਮੈਂ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਦੀ 1989 ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਲਾਈਫ ਇਵੈਂਟਸ ਐਂਡ ਇਲਨੈਸ (ਸਿਡਨੀ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਅਨਵਿਨ ਹਾਈਮੈਨ, 1989) ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਾਦਿਤ ਜਾਰਜ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫੈਸਟਸ਼ਿਫਟ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਹੈ "ਵ੍ਹੀਅਰ ਇਨਰ ਐਂਡ ਆਊਟਰ ਵਰਲਡਜ਼ ਮੀਟ: ਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਦ ਟ੍ਰੈਡੀਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ" (ਲੰਡਨ: ਰੂਟਲੇਜ, 2000)।

ਜਦੋਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਹੈਰਿਸ ਦੁਆਰਾ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਸੋਸ਼ਲ ਓਰੀਜਿਨਸ ਆਫ਼ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਏ ਸਟੱਡੀ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ ਇਨ ਵੂਮੈਨ (ਲੰਡਨ: ਟੈਵਿਸਟੌਕ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, 1978), 19; ਐਡਵਰਡ ਸ਼ਾਰਟਰ: ਹਾਉ ਐਵਰੀਵਨ ਬਿਕੇਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਦ ਰਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਫਾਲ ਆਫ਼ ਦ ਨਰਵਸ ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2013) 152–5।

"ਦੋ ਲੜਾਕੂ ਧੜੇ" ਜੌਨ ਰੀਡ ਅਤੇ ਪੀਟ ਸਾਂਡਰਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਿੱਧਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (ਰੌਸ-ਆਨ-ਵਾਈ, ਰਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, ਯੂਕੇ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ ਬੁੱਕਸ, 2011), 32-41।

"ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਛੋਟਾ, ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਵੇਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਿਆ, 80, 89, 112, 122, 135–9, 171।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪਈ ਹੈਰਿਸ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 7-10।

ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਊਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ, 49।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਟ੍ਰੇਂਟ ਇਹ ਇੱਕ ਉਪਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਗੁਪਤਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਟੀਮ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਊਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ, 162।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ "ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ" ਕਿਹਾ ਹੈਰਿਸ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, 14-16; ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਊਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ, 174-5।

ਇਹ 48 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਅੰਤਰ ਸੀ ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਊਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ, 63, 136।

75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਬਿਡ., 180.

"ਇੱਕ ਕੁਆਂਟਮ ਲੀਪ ਅੱਗੇ" ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਊਨ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 123।

ਮੁਸੀਬਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਝਣਯੋਗ ਜਵਾਬ ਹੈਰਿਸ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ, 46।

ਉਸਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦਾ "ਕਸੂਰ" "ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸੀ" Ibid., 83

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ Ibid., 82, 234

ਬਾਸਕ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਜ਼ਿੰਬਾਬਵੇ ਵਾਂਗ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਸਥਾਨ I. ਗਾਮਿੰਡੇ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਬਾਸਕ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਆਬਾਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ - ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ," ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਹਾਂਮਾਰੀ 28 (1993): 243-51; ਜੇ. ਬ੍ਰੈਂਡਰੈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਜ਼ਿੰਬਾਬਵੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰੀ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 28 (1998): 29-30। ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਊਨ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 22-5 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਅੰਤਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ, ਅਰਥਹੀਣ ਸੀ ਹੈਰਿਸ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ 217-8।

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰ. ਫਿਨਲੇ-ਜੋਨਸ ਅਤੇ ਜੀ. ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ, "ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 11, ਨੰ. 4 (1981): 803–815; ਆਰ. ਪ੍ਰੂਡੋ, ਐਟ ਅਲ., "ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ: 3. ਸਮਾਜਿਕ ਏਕੀਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਵਿਗਿਆਨ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 14 (ਮਈ 1984): 327–345; ਜੀ. ਡਬਲਯੂ. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., "ਅੰਦਰੂਨੀ-ਸ਼ਹਿਰ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਈਟੀਓਲੋਜੀ। 1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ, 23 (1993): 143–154. ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਟ ਅਲ., "ਅੰਦਰੂਨੀ-ਸ਼ਹਿਰ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਈਟੀਓਲੋਜੀ। 2. ਸਹਿ-ਰੋਗਤਾ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 23 (1993): 155–165।

ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ: ਜੈਵਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੈਰਿਸ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ, 235। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਰਿਸ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, 25-27 ਵੇਖੋ।

ਬਾਇਓ-ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ। ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਸਿਰ ਘੋਮੀ, ਦ ਰਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਫਾਲ ਆਫ਼ ਦ ਬਾਇਓਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ ਮਾਡਲ: ਰੀਕਨਸਾਈਲਿੰਗ ਆਰਟ ਐਂਡ ਸਾਇੰਸ ਇਨ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ (ਬਾਲਟੀਮੋਰ: ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2010) ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਕੁਝ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: ਨਾਸਿਰ ਘੋਮੀ, ਔਨ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਡਰੱਗਜ਼, ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਐਂਡ ਡਿਸਪੇਅਰ ਇਨ ਦ ਮਾਡਰਨ ਵਰਲਡ (ਬਾਲਟੀਮੋਰ: ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2013); ਜੌਨ ਰੀਡ ਅਤੇ ਪੀਟ ਸੌਂਡਰਸ, ਏ ਸਟ੍ਰੇਟ-ਟੇਕਿੰਗ ਇੰਟਰੋਕਸ਼ਨ ਟੂ ਦ ਕਾਜ਼ ਆਫ਼ ਮੇਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਬਲਮਜ਼ (ਰੌਸ-ਆਨ-ਵਾਈ, ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, ਯੂਕੇ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ ਬੁੱਕਸ, 2011), 36–7, 53–5।

"ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ" ਹੈਰਿਸ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੂਲ, 266।

ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਡੁੱਬਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ, ਜਾਰਜ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦਾ - ਉਸਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

ਅਧਿਆਇ 5: ਝੰਡਾ ਚੁੱਕਣਾ (ਭਾਗ ਦੋ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ)

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ ਜੋ ਟਿਰਿਲ ਹੈਰਿਸ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ: ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ (ਲੰਡਨ: ਰੂਟਲੇਜ, 2000), 27-8 ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਸਨ।

ਅਧਿਆਇ 6: ਕਾਰਨ ਪਹਿਲਾ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਜੋਅ ਫਿਲਿਪਸ ਜੋਅ ਉਸਦਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਉਪਨਾਮ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੇਰਵਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਆਡੀਓ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ, ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

2011 ਅਤੇ 2012 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਲੀਅਮ ਡੇਵਿਸ, ਦ ਹੈਪੀਨੈਸ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਹਾਉ ਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਬਿਗ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੋਲਡ ਅਸ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਸੋ, 2016), 106।

ਅਤੇ ਹੋਰ 23 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੀਟਰ ਫਲੇਮਿੰਗ, ਦ ਮਿਥੋਲੋਜੀ ਆਫ਼ ਵਰਕ (ਲੰਡਨ: ਪਲੂਟੋ ਪ੍ਰੈਸ, 2015), 41–3; ਡੈਨੀਅਲ ਪਿੰਕ, ਡਰਾਈਵ: ਦ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਟਰੂਥ ਅਬਾਊਟ ਵੌਟ ਮੋਟੀਵੇਟਸ ਅਸ (ਲੰਡਨ: ਕੈਨੋਨੇਗੇਟ, 2011), 111। ਜੋਏਲ ਸਪਰਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਅਣਉਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਲੀ ਹੋਈ ਕਿਤਾਬ, ਏ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਆਨ ਲਿਬਰਟੇਰੀਅਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਟੇਰਾਂਟੋ: ਬਲੈਕ ਰੋਜ਼ ਬੁੱਕਸ, 1999) ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚਰਚਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਫਲੇਮਿੰਗ, ਮਿਥਿਹਾਸ ਆਫ਼ ਵਰਕ, 35 ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਰਟਗਰ ਬ੍ਰੇਗਮੈਨ, ਯੂਟੋਪੀਆ, ਫਾਰ ਰੀਅਲਿਸਟਸ (ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2017), 41 ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਕੜੇ।

“ਡੀਰੀਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ” ਮੈਟ ਹੇਗ, ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਲੰਡਨ: ਕੈਨੋਨੇਗੇਟ, 2016), 157।

ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਗੇ ਮਾਈਕਲ ਮਾਰਮੋਟ, ਦ ਹੈਲਥ ਗੈਪ: ਦ ਚੈਲੇਂਜ ਆਫ਼ ਐਨ ਅਨਇਕੁਅਲ ਵਰਲਡ (ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2015), 2.

1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਿਨ Ibid., 3. ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਲਈ ਮੈਂ ਮਾਈਕਲ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., "ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ: ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ," ਦ ਲੈਂਸੇਟ 337, ਨੰ. 8745 (ਜੂਨ 1991): 1387–1393; ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., "ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II (ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੂਹ) ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨੌਕਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ," BMJ 314 (1997): 558, doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.314.7080.558; ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., “ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ: ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਨਤੀਜੇ,” ਆਕੂਪ ਐਨਵਾਇਰਨ ਮੈਡ 56 (1999): 302–307, doi:10.1136/oem.56.5.302; ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., “ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ: ਇਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ ਅਤੇ ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸਬੰਧ,” ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਮੈਡੀਸਨ 56, ਨੰ. 6 (ਮਾਰਚ 2003): 1321–1333; ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., “ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਵਲ ਸੇਵਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕੰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ: ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ,” ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 86, ਨੰ. 3 (ਮਾਰਚ 1996): 332–340, doi: 10.2105/AJPH.86.3.332; ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., “ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ: ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ,” BMJ 306, ਨੰ. 6874 (ਫਰਵਰੀ 1993): 361–366, doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.306.6874.361; ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., “ਜਦੋਂ ਪਰਸਪਰਤਾ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼-ਇਨਾਮ ਅਸੰਤੁਲਨ,” ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਵਾਈ 59 (2002): 777–784, doi:10.1136/oem.59.11.777; ਮਾਰਮੋਟ ਐਟ ਅਲ., “ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵ੍ਹਾਈਟ ਕਾਲਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ GHQ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਸਵੈ-ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ,” J ਐਪੀਡੇਮਿਓਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ 57 (2003): 718–723, doi:10.1136/jech.57.9.718; ਐਮ. ਵਰਟਾਨੇਨ ਐਟ ਅਲ., “ਲੰਬੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ: ਵ੍ਹਾਈਟਹਾਲ II ਅਧਿਐਨ ਦਾ 5-ਸਾਲ ਦਾ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 41, ਨੰ. 12 (ਦਸੰਬਰ 2011): 2485–2494।

ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਮਾਈਕਲ ਮਾਰਮੋਟ, ਸਟੇਟਸ ਸਿੰਡਰੋਮ: ਸੋਸ਼ਲ ਗਰੇਡੀਐਂਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2004), 1.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ Ibid., 130–1, 157

"ਸਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਸੀ," ਇਬਿਦ, 126।

"ਇੱਕ ਆਮ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ" Ibid., 129

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਕਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਤਣਾਅ ਮੰਗ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰ. ਏ. ਕਰਾਸੇਕ ਅਤੇ ਟੀ. ਥਿਓਰੇਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੀ। ਸੂਝਾਂ ਜੇ. ਸੀਗ੍ਰਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਯਤਨ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਹਨ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਉੱਚ-ਯਤਨ/ਘੱਟ-ਇਨਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ," ਜੇ ਆਕਅੱਪ ਹੈਲਥ ਸਾਈਕੋਲ 1, ਨੰਬਰ 1 (ਜਨਵਰੀ 1996): 27–41 ਵੇਖੋ।

"ਅਸਮਰਥਤਾ," ਮਾਈਕਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, "ਇਹ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੋਕ ਅਰਥਹੀਣ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਭੈੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਰਥਹੀਣ ਕੰਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਘਾਟ - ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਨਿਯੰਤਰਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵਿੱਤੀ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ।

"ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ," ਮਾਰਮੋਟ, ਦ ਹੈਲਥ ਗੈਪ, 180।

"ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਨਾਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਘਾਟ।" ਮਾਰਮੋਟ, ਸਟੇਟਸ ਸਿੰਡਰੋਮ, 125।

ਅਧਿਆਇ 7: ਕਾਰਨ ਦੂਜਾ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਜੌਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਡੇਟਾ ਜੋੜਿਆ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਲਈ ਮੈਂ ਜੌਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਵਾਈ. ਲੂਓ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ, ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਰ: ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੰਬਕਾਰੀ ਅਧਿਐਨ,” ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ 74, ਨੰ. 6 (ਮਾਰਚ 2012): 907–914; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ ਇਕੱਲਤਾ: ਕਰਾਸ-ਸੈਕਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਲੰਬਕਾਰੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਮਰ 21, ਨੰ. 1 (ਮਾਰਚ 2006): 140–151; ਐਲ. ਸੀ. ਹਾਕਲੀ ਅਤੇ ਜੇ. ਟੀ. ਕੈਸੀਓਪੋ,

“ਇਕੱਲਤਾ ਮਾਮਲੇ: ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸਮੀਖਿਆ,” ਐਨ ਬਿਹਵ ਮੈਡ 40, ਨੰ. 2 (2010): 218; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ: ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਧੀਆਂ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 64, ਨੰ. 3 (ਮਈ/ਜੂਨ 2002): 407–417; ਜੇ. ਟੀ. ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲੇਪਣ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਮੈਕਆਰਥਰ ਸੋਸ਼ਲ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਸਟੱਡੀਜ਼,” ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜੀ 35, ਨੰ. 2–3 (ਮਾਰਚ 2000): 143–154; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ: “ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ: ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 97, ਨੰ. 6 (ਦਸੰਬਰ 2009): 977–991; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇੱਕ ਨਾਮਾਤਮਕ ਜਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਲਤਾ: ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ 40, ਨੰ. 6 (ਦਸੰਬਰ 2006): 1054–1085; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਤਾ: ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 85, ਨੰ. 1 (ਜੁਲਾਈ 2003): 105–120; ਕੈਸੀਓਪੋ ਅਤੇ ਅਰਨਸਟ, “ਇਕੱਲੇ ਦਿਲ: ਇਕੱਲਤਾ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ,” ਅਪਲਾਈਡ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿਵ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 8, ਨੰ. 1 (1999): 1–22; ਕੈਸੀਓਪੋ ਅਤੇ ਹੋਰ, “ਇਕੱਲਤਾ ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਉਮਰ-ਸਬੰਧਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਹੈ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਮਰ 21, ਨੰ. 1 (ਮਾਰਚ 2006): 152–164; ਕੈਸੀਓਪੋ ਅਤੇ ਹੋਰ, “ਇਕੱਲਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਮੀਖਿਆ 15, ਨੰ. 3 (2011); ਹਾਕਲੀ ਅਤੇ ਕੈਸੀਓਪੋ, “ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰਸਤੇ,” ਦਿਮਾਗ, ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ 17, ਨੰ. 1 (ਫਰਵਰੀ 2003): 98–105; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਕੀ ਇਕੱਲੇ ਦਿਨ ਰਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਲਨ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 13, ਨੰ. 4 (2002); ਹਾਕਲੀ ਐਟ ਅਲ., “ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੱਕ: ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਸਿਹਤ, ਉਮਰ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਧਿਐਨ,” ਜੇ ਗੇਰੋਨਟੋਲ ਬੀ ਸਾਈਕੋਲ ਸਾਇੰਸ ਸੋਕ ਸਾਇੰਸ 63, ਨੰ. 6 (2008): S375–S384; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਇੰਪੋਰਟ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ,” 10, ਨੰ. 2 (2015); ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ,” ਐਨਲਸ ਆਫ਼ ਦ ਨਿਊਯਾਰਕ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ 1231 (ਜੂਨ 2011): 17–22; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ ਲਈ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਵਿਧੀਆਂ,” ਬੋਧ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ 28, ਨੰ. 1 (2014); ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀ ਵੱਲ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੁਲੇਟਿਨ 140, ਨੰ. 6 (ਨਵੰਬਰ 2014): 1464–1504; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਦਿੱਖ ਦੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ: ਸਮਝੇ ਗਏ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਉਤੇਜਨਾ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੇ ਹਨ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ 21, ਨੰ. 1 (ਜਨਵਰੀ 2009): 83–92; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਮਝੇ ਗਏ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ SES ਅਤੇ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ: ਕੁੱਕ ਕਾਉਂਟੀ, ਇਲੀਨੋਇਸ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ ਐਂਡ ਮੈਡੀਸਨ 63, ਨੰ. 10 (ਨਵੰਬਰ 2006): 2575–2590; ਜਾਰਾਮੇਕਾ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ ਦਰਦ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਇਮਿਊਨ ਡਿਸਰੇਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ,” ਸਾਈਕੋਨਿਊਰੋਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜੀ 38, ਨੰ. 8 (ਅਗਸਤ 2013): 1310–1317; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ,” ਐਮ ਜੇ ਐਪੀਡੇਮਿਓਲ 176, ਨੰ. (2012): 777–784; ਮੇਲੋਰ ਐਟ ਅਲ., “ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਇਕੱਲਤਾ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ,” ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ 45, ਨੰ. 3 (ਅਗਸਤ 2008): 213–218; ਡੋਨੇ ਅਤੇ ਐਡਮ, “ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ: ਪਲ-ਪਲ, ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ, ਅਤੇ ਗੁਣ ਸੰਗਠਨ,” ਸਾਈਕੋਨਿਊਰੋਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜੀ 35, ਨੰ. 3 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2010): 430–441; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਯੋਗਦਾਨ,” ਵਿਸ਼ਵ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 13, ਨੰ. 2 (ਜੂਨ 2014): 131–139; ਸ਼ਨਾਕਰ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕੇਤਕ,” ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 30, ਨੰ. 4 (ਜੁਲਾਈ 2011): 377–385; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਜਨਸੰਖਿਆ-ਅਧਾਰਤ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ-ਕਾਰਟੀਸੋਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ,” ਪੀਐਨਏਐਸ 103, ਨੰ. 45 (ਅਕਤੂਬਰ 2006): 17058–17063; ਕੈਸੀਓਪੋ ਐਟ ਅਲ., “ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ: ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਧੀਆਂ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 64 (2002): 407–417।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੇ ਜੌਨ ਟੀ. ਕੈਸੀਓਪੋ ਅਤੇ ਵਿਲੀਅਮ ਪੈਟ੍ਰਿਕ, ਇਕੱਲਤਾ: ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਡਬਲਯੂ. ਡਬਲਯੂ. ਨੌਰਟਨ, 2008), 94-5 ਪਾਇਆ।

ਸ਼ੈਲਡਨ ਕੋਰੇਨ ਮਾਰਮੋਟ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਸਟੇਟਸ ਸਿੰਡਰੋਮ, 164-5।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀ, ਲੀਜ਼ਾ ਬਰਕਮੈਨ ਸੁਜ਼ਨ ਪਿੰਕਰ, ਦਿ ਵਿਲੇਜ ਇਫੈਕਟ: ਵ੍ਹਾਈ ਫੇਸ-ਟੂ-ਫੇਸ ਸੰਪਰਕ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ (ਲੰਡਨ: ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਬੁੱਕਸ, 2015), 67–8।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੈਸੀਓਪੋ, ਇਕੱਲਤਾ, 5, 94; ਜਾਰਜ ਮੋਨਬੀਓਟ, "ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਯੁੱਗ ਸਾਨੂੰ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ," ਗਾਰਡੀਅਨ, 14 ਅਕਤੂਬਰ, 2014, https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/oct/14/age-of-loneliness-killing-us, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 16 ਸਤੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਡੇਵਿਡ ਸਪੀਗਲ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਕੈਸੀਓਪੇ ਐਟ ਅਲ., "ਇੱਕ ਨਾਮਾਤਮਕ ਜਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਲਤਾ: ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ 40 (2006): 1054–1085।

"ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ" ਕੈਸੀਓਪੇ, ਇਕੱਲਤਾ, 88।

ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੈਸੀਓਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ, “ਪਰਸੀਵਡ ਸੋਸ਼ਲ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਮੇਕਸ ਮੀ ਉਦਾਸ: 5-ਯੀਅਰ ਕ੍ਰਾਸ-ਲੈਗਡ ਐਨਾਲਿਸਸ ਆਫ ਲੋਨਲੀਨੈੱਸ ਐਂਡ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨਿਵ ਸਿਮਪਟੋਮੈਟੋਲੋਜੀ ਇਨ ਦ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਹੈਲਥ, ਏਜਿੰਗ, ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਟੱਡੀ,” ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਐਂਡ ਏਜਿੰਗ 25, ਨੰ. 2 (2010): 453–463।

ਕੁਦਰਤ ਇੱਕ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਕੈਸੀਓਪੇ, ਇਕੱਲਤਾ, 61।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲ ਮੈਕਕਿਬੇਨ, ਡੀਪ ਇਕਾਨਮੀ: ਦ ਵੈਲਥ ਆਫ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਐਂਡ ਦ ਡਿਊਰੇਬਲ ਫਿਊਚਰ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹੈਨਰੀ ਹੋਲਟ, 2007), 109, 125 ਭਿਆਨਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੰਕੇਤ ਸੀ ਕੈਸੀਓਪੇ, ਇਕੱਲਤਾ, 7।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਬੀਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਬੇਸਟੀਅਨ ਜੰਜਰ, ਟ੍ਰਾਈਬ: ਵਨ ਹੋਮਕਮਿੰਗ ਐਂਡ ਬਿਲੌਂਗਿੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਟਵੈਲਵ, 2016), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 1–34 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਹਿਊਗ ਮੈਕੇ, ਦ ਆਰਟ ਆਫ਼ ਬਿਲੌਂਗਿੰਗ: ਇਟਸ ਨਾਟ ਵੇਅਰ ਯੂ ਲਿਵ, ਇਟਸ ਹਾਉ ਯੂ ਲਿਵ (ਸਿਡਨੀ, ਪੈਨ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2016), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 27–8 ਵੀ ਦੇਖੋ।

"ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ" ਕੈਸੀਓਪੇ, ਇਕੱਲਤਾ, 15।

ਹੂਟਰਾਈਟਸ, ਬੇਸ਼ੱਕ, ਉਹ ਖਾਨਾਬਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਮਾਡਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ। ਕੈਸੀਓਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਇਕੱਲਾਪਣ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ," ਸਲੀਪ 34, ਨੰ. 11 (ਨਵੰਬਰ, 2011): 1519–1526। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਜੰਗਰ, ਟ੍ਰਾਈਬ, 19।

ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਹਾਰਵਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਰੌਬਰਟ ਪੁਟਨਮ, ਬੌਲਿੰਗ ਅਲੋਨ: ਦ ਕੋਲੈਪਸ ਐਂਡ ਰਿਵਾਈਵਲ ਆਫ਼ ਅਮੈਰੀਕਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸਾਈਮਨ ਐਂਡ ਸ਼ੂਸਟਰ, 2001), 111–2।

"1985 ਅਤੇ 1994 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਸ ਛੋਟੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ" ਪੁਟਨਮ, ਬੌਲਿੰਗ ਅਲੋਨ, 60।

2004 ਤੱਕ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਵਾਬ ਸੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕੈਸੀਓਪੇ, ਇਕੱਲਤਾ, 247; ਐਮ. ਮੈਕਫਰਸਨ ਐਟ ਅਲ., "ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ: ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਚਰਚਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ," ਅਮੈਰੀਕਨ ਸੋਸ਼ਿਓਲੋਜੀਕਲ ਰਿਵਿਊ 71 (2006): 353–375।

"ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠ," ਪੁਟਨਮ, ਬੌਲਿੰਗ ਅਲੋਨ, 101।

ਉਸਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਟੈਰੀ ਗ੍ਰਾਸ ਨੂੰ ਕਹੀ http://www.npr.org/sections/health-shots/2015/10/22/450830121/sarah-silverman-opens-up-about-depression-comedy-and-troublemaking, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 16 ਸਤੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਾਰਥਾ ਮੈਕਕਲਿੰਟੌਕ ਪਿੰਕਰ, ਵਿਲੇਜ ਇਫੈਕਟ, 26; ਮੈਕਕਲਿੰਟੌਕ ਐਟ ਅਲ., "ਸਮਾਜਿਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੇ ਘਾਤਕ ਬੋਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ," ਪ੍ਰੋਕ ਨੈਟਲ ਅਕਾਦ ਸਾਇੰਸ ਯੂਐਸਏ 106, ਨੰ. 52 (ਦਸੰਬਰ 2009): 22393–22398।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮੈਕਕਿਬੇਨ, ਡੀਪ ਇਕਾਨਮੀ, 96–104।

"ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ" ਦ ਵਿਲੇਜ ਇਫੈਕਟ, ਪੰਨੇ 4-18 ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਵਿਲੀਅਮ ਡੇਵਿਸ, ਦ ਹੈਪੀਨੈੱਸ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਹਾਉ ਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਬਿਗ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੋਲਡ ਅਸ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਸੋ, 2016), 212-4 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਜੇਮਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਸਬੇ ਤੋਂ ਸੀ ਜੇਮਜ਼ ਉਸਦਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਹਿਲੇਰੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਨਾਮ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਗੇਮਿੰਗ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਸਮਰਪਿਤ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ, ਹਿਲੇਰੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼ ਐਂਡ ਯੂਅਰ ਕਿਡਜ਼: ਹਾਉ ਪੇਰੈਂਟਸ ਸਟੇ ਇਨ ਕੰਟਰੋਲ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਇਸ਼ੂਜ਼ ਪ੍ਰੈਸ, 2008) ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਦੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਮ ਮੈਂ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਵੇਰਵਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਮ ਪੱਛਮੀ ਸ਼ੈਰੀ ਟਰਕਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ: ਡਿਜੀਟਲ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2015), 42।

ਕਾਮੇਡੀਅਨ ਮਾਰਕ ਮਾਰਨ ਮਾਰਕ ਮਾਰਨ, ਅਟੈਂਪਟਿੰਗ ਨਾਰਮਲ (ਨਿਊਯਾਰਕ, ਸਪੀਗਲ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਉ, 2014), 161।

ਅਧਿਆਇ 8: ਕਾਰਨ ਤਿੰਨ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਟਿਮ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੀ, ਟਿਮ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਲੂਸੀ ਇਨ ਦ ਮਾਈਂਡ ਆਫ਼ ਲੈਨਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: OUP, 2013) ਵਿੱਚ ਲੈਨਨ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦਾ ਹੈ।

ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਆਰ. ਡਬਲਯੂ. ਬੈਲਕ, “ਦੁਨੀਆਵੀ ਜਾਇਦਾਦ: ਮੁੱਦੇ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ,” ਉਪਭੋਗਤਾ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ 10 (1983): 514–9; ਟਿਮ ਕੈਸਰ ਅਤੇ ਐਲਨ ਕੈਨਰ, ਸੰਪਾਦਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ: ਇੱਕ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਡੀ.ਸੀ.: ਅਮਰੀਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, 2003), 3–6।

ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਇੰਡੈਕਸ ਟਿਮ ਕਾਸਰ, ਦ ਹਾਈ ਪ੍ਰਾਈਸ ਆਫ ਮੈਟੀਰੀਅਲਿਜ਼ਮ (ਕੈਂਬਰਿਜ: ਐਮਆਈਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2003), 6–8 ਕਿਹਾ; ਕਾਸਰ ਅਤੇ ਰਿਆਨ, “ਅਮਰੀਕੀ ਸੁਪਨੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਨੇਰਾ ਪੱਖ: ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਸਹਿ-ਸੰਬੰਧ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 65, ਨੰ. 2 (1993): 410–422।

ਜਦੋਂ ਨਤੀਜੇ ਵਾਪਸ ਆਏ ਤਾਂ ਕਾਸਰ, “ਇੱਕ ਹਨੇਰਾ ਪੱਖ…” 410–422; ਕਾਸਰ, ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦੀ ਉੱਚ ਕੀਮਤ, 10।

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਕਾਸਰ ਅਤੇ ਰਿਆਨ, "ਅਮਰੀਕੀ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਬੰਧ," ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬੁਲੇਟਿਨ, 31, 907–914।

"ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ" ਕਾਸਰ, ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੀ ਉੱਚ ਕੀਮਤ, 11-2, 14।

ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੋਰਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਿੰਕ, ਡਰਾਈਵ, 1–11, 37–46; ਜੰਗਰ, ਟ੍ਰਾਈਬ, 21–2।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਇਸ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਾਰਜ ਮੋਨਬੀਓਟ ਦੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ: http://www.monbiot.com/2010/10/11/the-values-of-everything/ ਵੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਖੋਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗਾਈਡ ਲਈ, ਮੈਂ ਪਿੰਕ, ਡਰਾਈਵ ਦੇ ਪੰਨੇ 1-11 ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਨਤੀਜੇ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਕਾਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਡਨ, "ਕੋਹੇਰੈਂਸ ਐਂਡ ਕੰਗ੍ਰੂਐਂਸ: ਟੂ ਅਸਪੈਕਟਸ ਆਫ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 68, ਨੰ. 3 (1995): 531–543 ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕੀਤੀ।

ਬਾਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਲਗਾ ਡਿਟਮਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ: ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 107, ਨੰ. 5 (ਨਵੰਬਰ 2014): 879–924; ਕਾਸਰ, ਹਾਈ ਪ੍ਰਾਈਸ ਆਫ਼ ਮੈਟੀਰੀਅਲਿਜ਼ਮ, 21 ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਰਿਚਰਡ ਰਿਆਨ ਕਾਸਰ ਅਤੇ ਰਿਆਨ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, "ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ: ਅਨੁਕੂਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਪੇਖਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ," ਜੀਵਨ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਮਨੁੱਖੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵੱਲ, ਸੰਪਾਦਿਤ ਪੀ. ਸ਼ਮਕ ਅਤੇ ਕੇ. ਸ਼ੈਲਡਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹੋਗਰੇਫ ਅਤੇ ਹਿਊਬਰ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 2001), 116–131 ਵਿੱਚ। ਕਾਸਰ, ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦੀ ਉੱਚ ਕੀਮਤ, 62 ਵੀ ਵੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ ਸ਼ੈਰੀ ਟਰਕਲ, ਰੀਕਲੇਮਿੰਗ ਕਨਵਰਸੇਸ਼ਨ: ਦ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਟਾਕ ਇਨ ਏ ਡਿਜੀਟਲ ਏਜ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2015), 83. ਰੌਬਰਟ ਫ੍ਰੈਂਕ, ਲਗਜ਼ਰੀ ਫੀਵਰ: ਵੇਇੰਗ ਦ ਕਾਸਟ ਆਫ਼ ਐਕਸੈਸ (ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ: ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2010); ਵਿਲੀਅਮ ਡੇਵਿਸ, ਦ ਹੈਪੀਨੈੱਸ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਹਾਉ ਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਬਿਗ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੋਲਡ ਅਸ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਸੋ, 2016), 143 ਵੀ ਦੇਖੋ।

"ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ" ਕੀ ਕਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਮਿਹਾਲੀ ਸਿਕਸਜ਼ੈਂਟਮਿਹਾਲੀ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ: ਖੋਜ ਅਤੇ ਕਾਢ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਲੰਡਨ: ਹਾਰਪਰ, 2013)।

ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਟਿਮ ਕਾਸਰ, “ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਟੀਚੇ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮੀਖਿਆ 67 (2016): 489–514, doi: 10.1146/annurev-psych-122414-033344

ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਟਿਮ ਕਾਸਰ, “ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ‘ਕੀ’ ਅਤੇ ‘ਕਿਉਂ’, ਸਾਈਕੋਲ ਇੰਕ 11, ਨੰ. 4 (2000) 227–268; ਰਿਆਨ ਅਤੇ ਡੇਸੀ, “ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉੱਤੇ,” ਅੰਨੂ ਰੇਵ ਸਾਈਕੋਲ 52 (2001): 141–66।

"ਹਰੇਕ ਮੁੱਲ" ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਸਮਝਾਇਆ, "ਉਸ ਪਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਵਾਂਗ ਹੈ।" ਕਾਸਰ, ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮੁੱਲ; ਐਸ. ਐਚ.

ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼, "ਮੁੱਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਲ: 20 ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਟੈਸਟ," ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ 25 (ਦਸੰਬਰ 1992): 1–65।

"ਮੈਂ-ਚਾਹੁੰਦਾ-ਸੁਨਹਿਰੀ-ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮ" ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸੁਚੇਤ ਸੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਮ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਕਿ ਸਹਿ-ਸਬੰਧ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਾਰਣ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਕੜ ਬਾਂਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਬਾਂਗ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਟਿਮ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ ਸੀ) ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਟਿਮ ਨੇ ਕਿਹਾ: "ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਨ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਬਣਨ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਨਾ ਬਣਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਅਨੈਤਿਕ ਹੈ।"

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਇੱਥੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲੋਂ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ - ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਵਿੱਚ - ਕਿ (1) ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ "ਪ੍ਰਾਈਮਿੰਗ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਡ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

(2) ਤੁਸੀਂ ਲੰਬਕਾਰੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(3) ਤੁਸੀਂ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ "ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੋਜ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਘੱਟ ਆਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਇਸਨੂੰ "ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਮਾਡਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਸਮੀਕਰਨ ਮਾਡਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ "ਬਾਹਰੀ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋੜ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਪਰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬੇਤਰਤੀਬ ਕੰਟਰੋਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਉਸਨੇ ਇਹ ਵੀ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਰਣ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਚੱਲਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ) ਵਧੇਰੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ: ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੁਰਾਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਵਿਨ ਈ. ਗੋਲਡਬਰਗ ਅਤੇ ਗੈਰਾਲਡ ਜੇ. ਗੋਰਨ, “ਕੁਝ ਅਣਚਾਹੇ ਨਤੀਜੇ ਟੀਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਰਿਸਰਚ 5, ਨੰ. 1 (ਜੂਨ 1978), 22-29; ਕਾਸਰ, ਹਾਈ ਪ੍ਰਾਈਸ ਆਫ਼ ਮੈਟੀਰੀਅਲਿਜ਼ਮ, 66; ਕਾਸਰ, ਮੈਟੀਰੀਅਲਿਸਟਿਕ ਵੈਲਯੂਜ਼, 499; ਐਸ. ਈ. ਜੀ. ਲੀ ਐਟ ਅਲ., ਦ ਇੰਡੀਵਿਜੁਅਲ ਇਨ ਦ ਇਕਾਨਮੀ: ਏ ਟੈਕਸਟਬੁੱਕ ਆਫ਼ ਇਕਨਾਮਿਕ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 1987), 397; ਕਾਸਰ, ਐਡ., ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਕਲਚਰ, 16-18।

ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੈਕਡੋਨਲਡਜ਼ ਐਮ ਨੀਲ ਲਾਸਨ, ਆਲ ਕੰਜ਼ਿਊਮਿੰਗ: ਹਾਊ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਗੌਟ ਅਸ ਇਨਟੂ ਦਿਸ ਮੈਸ ਐਂਡ ਹਾਊ ਵੀ ਕੈਨ ਫਾਈਡ ਅਵਰ ਵੇ ਆਊਟ (ਲੰਡਨ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2009), 143 ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਔਸਤ ਬੱਚਾ ਛੱਤੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਰਟਿਨ ਲਿੰਡਸਟ੍ਰੋਮ, ਬ੍ਰਾਂਡਵਾਸ਼ਡ: ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਕੋਗਨ ਪੇਜ, 2012), 10।

ਇਸ ਲਈ ਜੀਨ ਟਵੇਂਜ ਟਵੇਂਜ ਅਤੇ ਕਾਸਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ, "ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਵਿੱਚ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ," ਨਿੱਜੀ ਸੋਕ ਸਾਈਕੋਲ ਬੁੱਲ 39 (2013): 883–97। ਮੈਂ ਟਵੇਂਜ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵੀ ਲਿਆ।

ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਮੁਖੀ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਨੈਨਸੀ ਸ਼ਾਲੇਕ ਕਾਸਰ ਸੀ, ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੀ ਉੱਚ ਕੀਮਤ, 91।

ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ—ਵਿਗਿਆਪਨ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਗੈਰੀ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ, ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿੰਗ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ: ਦ ਸੀਕ੍ਰੇਟ ਹਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਏ ਮਾਡਰਨ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2010), 283।

"ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ," ਕਾਸਰ, ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਮੁੱਲ, 499, ਇਸ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਰੁਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਈਨ। ਆਡੀਓ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਦੋ ਰੁਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਈਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ—ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟਿਮ ਨੇ ਮੈਨੂੰ, ਮੇਰੀ ਤੱਥ-ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸਨੇ ਗਲਤ ਬੋਲਿਆ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 9: ਕਾਰਨ ਚੌਥਾ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਡਾ. ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਡਾ. ਫੈਲੀਟੀ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾ. ਗੈਬਰ ਮੇਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਗੈਬਰ ਦੀ ਲਿਖਤ ਰਾਹੀਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਇਨ ਦ ਰੀਅਲਮ ਆਫ਼ ਰੰਗਰੀ ਗੋਸਟਸ (ਟੋਰਾਂਟੋ: ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ ਕੈਨੇਡਾ, 2013)। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾ. ਫੈਲੀਟੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦ ਸਕ੍ਰੀਮ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ http://www.bbc.co.uk/history/events/republican_hunger_strikes_maze, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 17 ਸਤੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੌ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾਓਗੇ। ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਐਟ ਅਲ., "ਮੋਟਾਪਾ: ਸਮੱਸਿਆ, ਹੱਲ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ?" ਪ੍ਰੇਮਾਨੇਂਟ ਜਰਨਲ 14, ਨੰ. 1 (2010): 24; ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਐਟ ਅਲ., "ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ," ਅਮੈਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ 14 (1998): 245–258।

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੇਲਿਟੀ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ, "ਉਰਸਪ੍ਰੰਗ ਡੇਸ ਸੁਚਟਵਰਹਾਲਟੇਂਸ—ਈਵਿਡੇਨਜ਼ੇਨ ਔਸ ਈਨਰ ਸਟੱਡੀ ਜ਼ੂ ਬੇਲਾਸਟੇਂਡੇਨ ਕਿੰਡਹੇਟਸਰਫਾਹਰੁੰਗੇਨ," ਪ੍ਰੈਕਸਿਸ ਡੇਰ ਕਿੰਡਰਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਕਿੰਡਰਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 52 (2003): 547–55

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੋਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਚੈਡਵਿਕ ਦਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਗ 2 ਵਿੱਚੋਂ 3, ਚੌਥਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, (2014): 203; ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ," ਅਮੈਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ 14 (1998): 245–258।

"ਵੱਧ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ" ਫੈਲੀਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ, ਚੈਡਵਿਕ ਦਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, 203।

ਵਿਨਸੈਂਟ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੋਟਾਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੈਲੀਟੀ, ਮੋਟਾਪਾ: ਸਮੱਸਿਆ, ਹੱਲ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ?, 24।

ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ ਫਿਰ ਸਤਾਰਾਂ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਫੈਲੀਟੀ, ਚੈਡਵਿਕ ਦਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, 204।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿੰਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ, "ਬਚਪਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ 82 (ਨਵੰਬਰ 2004): 217–225 ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 3,100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਫੈਲੀਟੀ, ਚੈਡਵਿਕ ਦੇ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, 209 ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ। ਫੈਲੀਟੀ, ਚੈਡਵਿਕਸ ਚਾਈਲਡ ਟਰੀਟਮੈਂਟ, 206; ਵਿਨਸੇਂਟ ਫੇਲਿਟੀ, "ਉਰਸਪ੍ਰੰਗ ਡੇਸ ਸੁਚਟਵਰਹਾਲਟੇਂਸ—ਈਵੀਡੇਨਜ਼ੇਨ ਔਸ ਈਨਰ ਸਟੱਡੀ ਜ਼ੂ ਬੇਲਾਸਟੇਂਡੇਨ ਕਿੰਡਹੇਟਸਰਫਾਹਰੁੰਗੇਨ," ਪ੍ਰੈਕਸਿਸ ਡੇਰ ਕਿੰਡਰਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਅਤੇ ਕਿੰਡਰਸਾਈਕਿਆਟਰੀ, 52 (2003): 547–559। ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ, "ਬਾਲਗ ਮੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਪੁੰਸਕਤਾ," ਦੱਖਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ 86: (1993): 732-736।

ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਫੈਲੀਟੀ, "ਬਚਪਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਨੁਭਵ," 223 ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ, ਚੈਡਵਿਕ ਦੇ ਚਾਈਲਡ ਮਾਲਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ, 208 ਵਿੱਚ ਵੀ ACE ਸਕੋਰਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਨੁਸਖ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਗ੍ਰਾਫ ਹੈ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕੁਝ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਂ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵੇਖੋ: ਏ. ਡੈਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਮ. ਟੈਨ, "ਬਚਪਨ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ: ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ," ਅਣੂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 19 (ਮਈ 2014): 544–554; ਨੈਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਬਚਪਨ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ," ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਾਇਟਰੀ 169, ਨੰ. 2 (ਫਰਵਰੀ 2012): 141–151।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਘਰ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ। ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਟਿਰਿਲ ਹੈਰਿਸ ਨੇ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ

ਸਮਾਨ - ਪਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ - ਨਤੀਜੇ ਮਿਲੇ। ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 16-20, 227-40।

ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਐਲਨ ਬਾਰਬਰ, ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਫੈਲੀਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੰਟਰਨਿਸਟ, ਚੈਡਵਿਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ, 209।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਫੈਲੀਟੀ, ਮੋਟਾਪਾ: ਸਮੱਸਿਆ, ਹੱਲ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ?, 24 ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ।

ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਉਸ ਬੀਚ 'ਤੇ ਗਿਆ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ACE ਅਧਿਐਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਝਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਝਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਸੀ - ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਵੈਸੇ ਵੀ - ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 10: ਕਾਰਨ ਪੰਜ: ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਮੈਂ ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਕੇਟ ਪਿਕੇਟ ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਵਿਲਕਿਨਸਨ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੇਟ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਗ੍ਰੀਨ ਪਾਰਟੀ ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੋ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ ਦੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰੈਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਲੇਖ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੁਪਹਿਰ ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ: ਏ ਪ੍ਰਾਈਮੇਟਸ ਮੈਮੋਇਰ (ਲੰਡਨ: ਵਿੰਟੇਜ, 2002), 13. ਇਹ ਰਿਚਰਡ ਵਿਲਕਿਨਸਨ ਅਤੇ ਕੇਟ ਪਿਕੇਟ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ: ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਬਿਰਤਾਂਤ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਏ ਪ੍ਰਾਈਮੇਟਸ ਮੈਮੋਇਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ, ਰੌਬਰਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਲਈ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਪਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਪਾਤਰਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਥੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਈ-ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਰੌਬਰਟ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।

ਇੱਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਪ੍ਰਾਈਮੇਟਸ ਮੈਮੋਇਰ, 65; ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਜ਼ੈਬਰਾ ਨੂੰ ਅਲਸਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹੈਨਰੀ ਹੋਲਟ, 2004), 312 ਬਣਾਇਆ।

ਪੰਜੇ ਔਰਤਾਂ ਰਾਹਤ ਨਾਲ ਝੂਮ ਉੱਠੀਆਂ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਪ੍ਰਾਈਮੇਟਜ਼ ਮੈਮੋਇਰ, 240।

ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਾਪਸ, ਰੌਬਰਟ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੋਇਆ। Ibid., 302–3

ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਇੱਥੇ ਲੁਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ Ibid., 14-15

ਝੂਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰਾਜਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਜੰਗਲ VIP Ibid., 16-21

ਰੌਬਰਟ ਨੇ ਇੱਕ ਪਤਲਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵ ਦੇਖਿਆ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਉਸਨੇ ਜੌਬ ਇਬਿਡ, 21-2 ਰੱਖਿਆ।

ਇਸ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਫਿਰ ਕਈ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ Ibid., 38, 105; Sapolsky Why Zebras Don't, 355–6.

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ—ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, "ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਬਾਬੂਆਂ ਵਿੱਚ ਰੈਂਕ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵ," ਸਾਈਕੋਨਿਊਰੋਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨੋਲੋਜੀ 17, ਨੰ. 6 (ਨਵੰਬਰ 1992): 701–709; ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, "ਜੰਗਲੀ ਬਾਬੂਆਂ ਵਿੱਚ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਤਣਾਅ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ," ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਐਂਡ ਬਿਹੇਵੀਅਰ 16, ਨੰ. 3 (ਸਤੰਬਰ 1982): 279–292। ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, "ਐਡਰੇਨੋਕਾਰਟੀਕਲ ਫੰਕਸ਼ਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਦਰਜਾ, ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਬਾਬੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਖਸੀਅਤ," ਜੈਵਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 28, ਨੰ. 10 (ਨਵੰਬਰ 1990): 862–878।

ਜੰਗਲੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਦਰਜੇ ਵਾਲੇ ਬਾਬੂਨ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਪ੍ਰਾਈਮੇਟਸ ਮੈਮੋਇਰ, 97; ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਜ਼ੈਬਰਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, 300–4, 355–359।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਸੁਲੇਮਾਨ ਦੇ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਪ੍ਰਾਈਮੇਟ ਦੀ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ, 23।

ਇੱਕ ਦਿਨ, ਸੁਲੇਮਾਨ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਬਰਟ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ Ibid., 177.

ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੈਰੋਲ ਸ਼ਿਵਲੇ ਐਟ ਅਲ., "ਮਾਦਾ ਸਾਈਨੋਮੋਲਗਸ ਬਾਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ," ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਸਾਈਕਾਇਟ੍ਰੀ 41, ਨੰ. 8 (ਅਪ੍ਰੈਲ 1997): 871–882 ਵੇਖੋ।

ਬਾਬੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਿਰ ਹਨ ਬਾਬੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਨੈਟਲੀ ਐਂਜੀਅਰ, "ਨੋ ਟਾਈਮ ਫਾਰ ਬੁਲੀਜ਼: ਬਾਬੂਨਜ਼ ਰੀਟੂਲ ਦੇਅਰ ਕਲਚਰ," ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼, 13 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2004, http://www.nytimes.com/2004/04/13/science/no-time-for-bullies-baboons-retool-their-culture.html ਵੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 23 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਫਿਰ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੋੜਿਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਏਰਿਕ ਮੈਸੀਅਸ ਐਟ ਅਲ., "ਆਰਥਿਕ ਗ੍ਰੈਂਡ ਰਾਊਂਡ: ਇਨਕਮ ਅਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪੂਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ: ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਧਿਐਨ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ 62, ਨੰ. 7 (2011): 710–2। 10 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ http://csi.nuff.ox.ac.uk/?p=642 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਰਿਚਰਡ ਵਿਲਕਿਨਸਨ ਅਤੇ ਕੇਟ ਪਿਕੇਟ, ਦ ਸਪਿਰਿਟ ਲੈਵਲ: ਵ੍ਹਾਈ ਇਕੁਐਲਿਟੀ ਇਜ਼ ਬੈਟਰ ਫਾਰ ਏਵਰੀਵਨ (ਲੰਡਨ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2009), 31–41, 63–72, 173–196 ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

"ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ," ਪਾਲ ਮੋਲੋਨੀ, ਦ ਥੈਰੇਪੀ ਇੰਡਸਟਰੀ (ਲੰਡਨ: ਪਲੂਟੋ ਪ੍ਰੈਸ, 2013), 109।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ http://www.hrreview.co.uk/hr-news/ftse-100-bosses-earn-average-5-5m-year-report-says/100790, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਸੇਬੇਸਟੀਅਨ ਜ਼ੁੰਗਰ, ਟ੍ਰਾਈਬ: ਵਨ ਹੋਮਕਮਿੰਗ ਐਂਡ ਬਿਲੌਂਗਿੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਟਵੇਲਵ, 2016), 31।

ਵਾਲਮਾਰਟ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਛੇ ਵਾਰਸ http://www.vanityfair.com/news/2012/05/joseph-stiglitz-the-price-on-inequality, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਅੱਠ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਦੌਲਤ ਹੈ http://www.bbc.co.uk/news/business-38613488, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜੰਗਲੀ ਬਾਬੂਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਇਹ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ ਇਸ ਅਧਿਆਇ (ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸੇ) ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜੋ ਬਾਬੂਆਂ ਬਾਰੇ ਉਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਹੁ-ਕਾਰਨ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਉਸਦੀ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉਸਦਾ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: https://www.youtube.com/watch?v=NOAgplgTxfc (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 3 ਫਰਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ)। ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਗਾਈਡ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ "ਜ਼ੈਬਰਾਜ਼ ਡੋਂਟ ਗੇਟ ਅਲਸਰ" ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਂਦਾ ਸੁਪਨਾ ਆਇਆ, ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਪ੍ਰਾਈਮੇਟਸ ਮੈਮੋਇਰ, 127।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਮੇਰੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ; ਰੌਬਰਟ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 11: ਕਾਰਨ ਛੇ: ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

"ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਸੁਭਾਅ।" ਉਸਨੇ ਇਸ ਵਾਕੰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਫਿਊਚਰਫੈਸਟ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਤੰਬਰ 2016 ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਾਥੀ ਬਹੁਤ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜੌਨ ਸਦਰਲੈਂਡ, ਜੰਬੋ: ਦਿ ਅਨਆਥਰਾਈਜ਼ਡ ਬਾਇਓਗ੍ਰਾਫੀ ਆਫ਼ ਏ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਸੈਂਸੇਸ਼ਨ (ਲੰਡਨ: ਔਰਮ ਪ੍ਰੈਸ, 2014), 9–10 26–7, 46, 58–60, 127।

ਕੈਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਸਦਰਲੈਂਡ, ਜੰਬੋ, 62।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਗਏ ਤਾਂ ਉਹ ਐਡਮੰਡ ਰੈਮਸਡਨ ਅਤੇ ਡੰਕਨ ਵਿਲਸਨ, "ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ: ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਨਵਰ," ਐਂਡੇਵਰ 34, ਨੰ. 1 (ਮਾਰਚ 2010): 21–24 ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਹੋਏ।

ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਆਨ ਗੋਲਡ ਅਤੇ ਜੋਏਲ ਗੋਲਡ, ਸ਼ੱਕੀ

ਮਨ: ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪਾਗਲਪਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਫ੍ਰੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2015)। ਮੈਂ ਦੋਵਾਂ ਲੇਖਕਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵੀ ਲਿਆ। ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸੰਖੇਪ ਲਈ, ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: ਟੀ. ਐਮ. ਲੁਹਰਮਨ, "ਕੀ ਦੁਨੀਆ ਹੋਰ ਉਦਾਸ ਹੈ?" ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼, 24 ਮਾਰਚ, 2014, https://www.nytimes.com/2014/03/25/opinion/a-great-depression.html

ਹਰੇ ਭਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਦੇਖੀ ਗਈ। ਇਆਨ ਐਲਕੌਕ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਹਰੇ ਭਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹਰੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਲੰਬਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ," ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ 48, ਨੰ. 2 (2014): 1247–1255। ਵਿਲੀਅਮ ਡੇਵਿਸ, ਦ ਹੈਪੀਨੈਸ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਹਾਉ ਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਬਿਗ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੋਲਡ ਅਸ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਸੋ, 2016), 245–7 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਖੋਜਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਡੇਵਿਡ ਜੀ. ਪੀਅਰਸਨ ਅਤੇ ਟੋਨੀ ਕ੍ਰੇਗ: “ਬਾਹਰ ਵਧੀਆ? ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ,” ਫਰੰਟ ਸਾਈਕੋਲ 5 (2014): 1178; ਕਿਰਸਟਨ ਬੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ, “ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਗ੍ਰੀਨ ਸਪੇਸ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ: ਵਿਸਕਾਨਸਿਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਸਬੂਤ,” ਇੰਟ ਜੇ ਐਨਵਾਇਰਨ ਰੇਸ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 11, ਨੰ. 3 (ਮਾਰਚ 2014): 3452–3472। ਰਿਚਰਡ ਲੂਵ, ਦ ਨੇਚਰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਐਲਗੋਨਕੁਇਨ ਬੁੱਕਸ, 2013), 29, 33–4; ਰਿਚਰਡ ਲੂਵ, ਲਾਸਟ ਚਾਈਲਡ ਇਨ ਦ ਵੁੱਡਜ਼ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਬੁੱਕਸ, 2010), 50 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਹਰੇ ਭਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸੀ। ਕੈਥਰੀਨ ਵਾਰਡ ਥੌਮਸਨ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਵਧੇਰੇ ਹਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਾਂਝੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ," ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ 105, ਨੰਬਰ 3 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2012): 221–229।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਮਾਰਕ ਬਰਮਨ ਐਟ ਅਲ., "ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬੋਧ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ 140, ਨੰ. 3 (ਨਵੰਬਰ 2012): 300–305।

ਲੂਵ, ਲਾਸਟ ਚਾਈਲਡ, 32 ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭੁੱਖੇ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਇਹ ਔਖਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਐਂਡਰੀਅਸ ਸਟ੍ਰੋਹਲੇ, “ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਕਸਰਤ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਨਿਊਰਲ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ 116 (ਜੂਨ 2009): 777।

ਜਦੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ 'ਤੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਨਤਾਸ਼ਾ ਗਿਲਬਰਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, "ਗ੍ਰੀਨ ਸਪੇਸ: ਏ ਨੈਚੁਰਲ ਹਾਈ," ਨੇਚਰ 531 (ਮਾਰਚ 2016): S56–S57

"ਬਾਇਓਫਿਲਿਆ" ਈ. ਓ. ਵਿਲਸਨ: ਬਾਇਓਫਿਲਿਆ (ਕੈਂਬਰਿਜ: ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 1984)।

ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀ ਗੋਰਡਨ ਓਰੀਅਨਜ਼ ਅਤੇ ਜੂਡਿਥ ਹੀਰਵੈਗਨ ਲੂਵ, ਦ ਨੇਚਰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, 54।

ਪਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਾਰ https://www.psychologytoday.com/articles/201603/its-not-all-about-you 'ਤੇ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 3 ਸਤੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਦੀ ਸਟੇਟ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਾਵਰਡ ਫਰਮਕਿਨ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਪੱਤਰ (ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪੂਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ) "ਬਿਓਂਡ ਟੌਕਸੀਸਿਟੀ: ਹਿਊਮਨ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਦ ਨੈਚੁਰਲ ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟ," ਐਮ ਜੇ ਪ੍ਰੀਵ ਮੈਡ 20, ਨੰ. 3 (2001): 237 ਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: ਡੇਵਿਡ ਕਿਡਨਰ, "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਂਡ ਦ ਨੈਚੁਰਲ ਵਰਲਡ," ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 19 (2007)।

ਅਧਿਆਇ 12: ਕਾਰਨ ਸੱਤ: ਇੱਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ

ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਚੀਫ਼ ਪਲੈਂਟੀ ਨਾਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ ਨੇ ਜੋਨਾਥਨ ਲੀਅਰ ਨੂੰ ਕੂਪਸ ਕੀਤਾ, ਰੈਡੀਕਲ ਹੋਪ: ਐਥਿਕਸ ਇਨ ਦ ਫੇਸ ਆਫ਼ ਕਲਚਰਲ ਡਿਵੈਸਟੇਸ਼ਨ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2006), 1–4। ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਲੀਅਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ - ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਵਾਨ ਸੀ, ਉਸਨੇ Ibid., 10 ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਸਨ। Ibid., 13-14

"ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।" ਇਬਿਦ., 2.

ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਜੋਨਾਥਨ ਲੀਅਰ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਵੇਲੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ, Ibid., 40-1.

ਇੱਕ ਸਦੀ ਬਾਅਦ, ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਾਈਕਲ ਜੇ. ਚੈਂਡਲਰ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਸਟੋਫਰ ਲਾਲੋਂਡੇ, "ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਹੇਜ ਵਜੋਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਰੰਤਰਤਾ," ਟ੍ਰਾਂਸਕਲਚਰਲ ਸਾਈਕਾਇਟ੍ਰੀ 35, ਨੰ. 2 (1998): 191–219; ਮਾਰਕ ਲੇਵਿਸ, ਦਿ ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਆਫ਼ ਡਿਜ਼ਾਇਰ: ਵ੍ਹਾਈ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਇਜ਼ ਨਾਟ ਏ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਸਕ੍ਰਾਈਬ, 2015), 203–4।

ਇਸ ਲਈ ਮਾਈਕਲ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਕਈ ਸਾਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ। ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਲੌਰੈਂਸ ਕਿਰਮੇਅਰ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਨੇ ਮਾਈਕਲ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਕਾਦਮਿਕ ਜਰਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਕਲਚਰਲ ਸਾਈਕਾਇਟ੍ਰੀ ਲਈ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਪੰਜ ਜਾਂ ਦਸ ਜਾਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਲੋਰੇਨ ਬਾਲ ਅਤੇ ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ, “ਆਤਮਘਾਤੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਆਤਮਘਾਤੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ: ਸਵੈ-ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ,” ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 1, ਨੰ. 3 (1989): 257–275; ਮਾਈਕਲ ਸੀ. ਬੋਇਸ ਅਤੇ ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ, “ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ, ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੱਕ, ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਯੂਥ ਐਂਡ ਅਡੋਲੇਸੈਂਸ 21, ਨੰ. 3 (1992): 277–304; ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ ਅਤੇ ਹੋਰ, “ਸੰਸਥਾਗਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ,” ਵਿਕਾਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 10, ਨੰ. 4 (ਜੁਲਾਈ 1974): 546; ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ, “ਦ ਓਥੇਲੋ ਪ੍ਰਭਾਵ,” ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ 30, ਨੰ. 3 (ਜਨਵਰੀ 1970): 137–159; ਚੈਂਡਲਰ ਐਟ ਅਲ., “ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ,” ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ 22, ਨੰ. 3 (2007): 392–399; ਮਾਈਕਲ ਚੈਂਡਲਰ, “ਬਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਇਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ,” ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 6, ਨੰ. 2 (ਜੂਨ 2000): 209–231।

ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਾਂਗ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਨਿਰੀਖਣ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, 1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਐਰੋਨ ਬੇਕ ਨੇ ਇਸਨੂੰ "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਟ੍ਰਾਈਡ" ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ - ਸਾਰੇ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ। ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਵਿਆਖਿਆ ਲਈ, ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਹੈਰਿਸ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ: ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ (ਲੰਡਨ: ਰੂਟਲੇਜ, 2000), 10-11 ਵੇਖੋ।

ਸਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ। ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਇਤਾਲਵੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਾਓਲੋ ਵਿਰਨੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਈਵਰ ਸਾਊਥਵੁੱਡ, ਨਾਨ-ਸਟਾਪ ਇਨਰਟੀਆ (ਆਰਲਸਫੋਰਡ, ਹੰਟਸ: ਜ਼ੀਰੋ ਬੁੱਕਸ, 2011), 15–6 (ਜੋ ਕਿ, ਵੈਸੇ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਹੈ); ਨਿੱਕ ਸਰਨੀਸੇਕ ਅਤੇ ਐਲੇਕਸ ਵਿਲੀਅਮਜ਼, ਇਨਵੈਂਟਿੰਗ ਦ ਫਿਊਚਰ: ਪੋਸਟਕੈਪੀਟਲਿਜ਼ਮ ਐਂਡ ਏ ਵਰਲਡ ਵਿਦਾਊਟ ਵਰਕ (ਲੰਡਨ: ਵਰਸੋ, 2015), 93; ਮਾਰਕ ਫਿਸ਼ਰ, ਕੈਪੀਟਲਿਸਟ ਯਥਾਰਥਵਾਦ: ਕੀ ਦੇਅਰ ਨੋ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ? (ਵਿਨਚੇਸਟਰ, ਯੂਕੇ: ਓ ਬੁੱਕਸ, 2009), 32–37।

ਅਧਿਆਇ 13: ਅੱਠਵਾਂ ਅਤੇ ਨੌਵਾਂ ਕਾਰਨ: ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਅਸਲ ਭੂਮਿਕਾ

ਮਾਰਕ ਲੇਵਿਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਰਕ ਲੇਵਿਸ, ਮੈਮੋਇਰਜ਼ ਆਫ਼ ਐਨ ਐਡਿਕਟਡ ਬ੍ਰੇਨ: ਏ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਟਿਸਟ ਐਕਸਾਮੀਨਜ਼ ਹਿਜ਼ ਫਾਰਰ ਲਾਈਫ ਆਨ ਡਰੱਗਜ਼ (ਟੋਰਾਂਟੋ: ਡਬਲਡੇ ਕੈਨੇਡਾ, 2011), 139–42। ਮੈਂ ਮਾਰਕ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ—ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ? ਮਾਰਕ ਲੇਵਿਸ, ਇੱਛਾ ਦੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ: ਨਸ਼ਾ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਸਕ੍ਰਾਈਬ, 2015), xv.

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਕਲਪ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ: ਨੌਰਮਨ ਡੌਇਜ, ਦ ਬ੍ਰੇਨ ਦੈਟ ਚੇਂਜ ਇਟਸੈਲਫ (ਲੰਡਨ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2008); ਮੋਹੇਬ ਕੋਸਟਾਂਡੀ, ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ (ਕੈਂਬ੍ਰਿਜ: ਐਮਆਈਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2016); ਲੇਵਿਸ, ਮੈਮੋਇਰਜ਼ ਆਫ਼ ਐਨ ਐਡਿਕਟਡ ਬ੍ਰੇਨ, 154–6; ਲੇਵਿਸ, ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਆਫ਼ ਡਿਜ਼ਾਇਰ, 32–3, 163–5, 194–7।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਡਨ ਦੇ ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਐਲੇਨੋਰ ਏ. ਮੈਗੁਆਇਰ ਐਟ ਅਲ., "ਲੰਡਨ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਅਤੇ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ: ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਐਮਆਰਆਈ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ," ਹਿਪੋਕੈਂਪਸ 16, ਨੰ. 12 (2006): 1091–1101 ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਗੈਬਰ ਮੇਟ, ਇਨ ਦ ਰੀਅਲਮ ਆਫ਼ ਹੰਗਰੀ ਗੋਸਟਸ (ਟੋਰਾਂਟੋ: ਰੈਂਡਮ ਹਾਊਸ

ਕੈਨੇਡਾ, 2013), 183।

ਦਿਮਾਗ "ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ," ਇਸ ਪੈਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਆਡੀਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਰਕ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਤੱਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਬੈਡ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਲੂਸੀ ਜੌਹਨਸਟੋਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਬਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਾਮੀ ਤਾਮੀਮੀ ਦੁਆਰਾ ਕਹੀ ਗਈ ਸੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਸਲ ਸਰੋਤ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਿਆ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਐਡੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗਾ।

ਪਰ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜੌਨ ਰੀਡ ਅਤੇ ਪੀਟ ਸਾਂਡਰਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਿੱਧਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ (ਰੌਸ-ਆਨ-ਵਾਈ, ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, ਯੂਕੇ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ ਬੁੱਕਸ, 2011), 34।

"ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ," http://cspeech.ucd.ie/Fred/docs/Anthropomorphism.pdf; http://www.trincoll.edu/~wmace/publications/Ask_inside.pdf, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 8 ਜੂਨ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਜਾਇਜ਼ਤਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਵਾਦ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਚਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਮੀ ਟਿਮਿਮੀ, ਰੀਥਿੰਕਿੰਗ ਏਡੀਐਚਡੀ: ਬ੍ਰੇਨ ਟੂ ਕਲਚਰ (ਲੰਡਨ: ਪਲਾਗ੍ਰੇਵ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2009), 63 ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਫਾਕ ਡਬਲਯੂ. ਲੋਹੌਫ, "ਮੇਜਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦਾ ਸੰਖੇਪ," ਕਰਰ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ ਰੈਪ 12, ਨੰ. 6 (ਦਸੰਬਰ 2010): 539–546, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 12 ਜੂਨ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ—ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

http://coping.us/images/Hettema_et_al_2001_OCD_Meta_analysis.pdf, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 12 ਜੂਨ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬਾਈ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੈ ਮਾਈਕਲ ਮਾਰਮੋਟ, ਸਟੇਟਸ ਸਿੰਡਰੋਮ: ਸੋਸ਼ਲ ਗਰੇਡੀਐਂਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਲੰਡਨ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2004), 50।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੁਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਾ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਰੌਬਰਟ ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਮੰਕੀਲਵ: ਐਂਡ ਅਦਰ ਲੈਸਨਜ਼ ਔਨ ਆਵਰ ਲਾਈਫਜ਼ ਐਜ਼ ਐਨੀਮਲਜ਼ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਿੰਟੇਜ, 2006), 55–6; ਏ. ਕੈਸਪੀ ਐਟ ਅਲ., “ਇਨਫਲਿਊਂਸ ਆਫ਼ ਲਾਈਫ ਸਟ੍ਰੈਸ ਔਨ ਅਡੈਪ੍ਰੇਸ਼ਨ: ਮਾਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਏ ਪੋਲਮੌਰਫਿਜ਼ਮ ਇਨ ਦ 5-HTT ਜੀਨ,” ਸਾਇੰਸ 301 (2003): 386; ਬ੍ਰਾਊਨ ਐਂਡ ਹੈਰਿਸ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ: ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਖੋਜ ਇਨ ਦ ਟ੍ਰੈਡੀਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ (ਲੰਡਨ: ਰੂਟਲੇਜ, 2000), 131–6।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਾਮ ਵਰਤੇ, ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਸਨ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇਕਸਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੈਵਿਕ ਰੂਪ ਸੀ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫਰਕ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਤੀਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਨੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸ ਸਵਾਲ 'ਤੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕੁਝ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਵੇਖੋ ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਹੈਰਿਸ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 263–72; ਐਸ. ਮਾਲਕੌਫ-ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼ ਐਟ ਅਲ., “ਮੈਨਿਕ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬਾਈਪੋਲਰ ਐਪੀਸੋਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਲ ਵਿਘਨ: ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ,” ਜਨਰਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪੁਰਾਲੇਖ 55, ਨੰ. 8 (ਅਗਸਤ 1998): 702–9।

1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬੈਟੀ ਫ੍ਰੀਡਨ ਦੀ ਕਿਤਾਬ "ਦ ਫੈਮਿਨਾਈਨ ਮਿਸਟਿਕ" (ਲੰਡਨ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2010) ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਕਲਾਸਿਕ ਪੜ੍ਹਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਨਾਰੀਵਾਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੀਉਂਦੀ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸੰਦਰਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਈ ਸੀ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਹਵਾਲਾ।

ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਉਂ। ਦਰਅਸਲ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਹਿਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਮਾੜੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਸ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਜੋਂ ਟਿਮ ਵਿਲਸਨ (ਕੈਂਬ੍ਰਿਜ: ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2010) ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਕਿਤਾਬ "ਸਟ੍ਰੇਂਜਰਜ਼ ਟੂ ਆਵਰਸੈਲਵਜ਼" ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ।

ਸੱਜੇ-ਪੱਖੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਿਦਵਾਨ ਕੇਟੀ ਹੌਪਕਿੰਸ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜ਼ੋਈ ਸ਼ੈਂਟਨ, "ਕੇਟੀ ਹੌਪਕਿੰਸ ਟਵੀਟਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਆਲੋਚਨਾ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ," ਮਿਰਰ, 30 ਮਾਰਚ, 2015, http://www.mirror.co.uk/3am/celebrity-news/katie-hopkins-comes-under-fire-5427934, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2015 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸ਼ੀਲਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਜੋ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਉਹ ਸਨ ਸ਼ੀਲਾ ਮਹਿਤਾ ਅਤੇ ਅਮੇਰੀਗੋ ਫਰੀਨਾ, "ਕੀ 'ਬਿਮਾਰ' ਹੋਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੈ? ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸਟਿਗਮਾ 'ਤੇ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 16, ਨੰ. 4 (1997): 405–419। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜੇਮਸ ਡੇਵਿਸ, ਕਰੈਕਡ: ਵ੍ਹਾਈ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ ਇਜ਼ ਡੂਇੰਗ ਮੋਰ ਹਾਰਮ ਦੈਨ ਗੁਡ (ਲੰਡਨ: ਆਈਕਨ ਬੁੱਕਸ, 2013), 222 ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਈਥਨ ਵਾਟਰਸ, "ਦਿ ਅਮਰੀਕਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ," ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, 8 ਜਨਵਰੀ, 2010, http://www.nytimes.com/2010/01/10/magazine/10psyche-t.html ਵੀ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਜੂਨ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਇਓ-ਸਾਈਕੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਐਸ. ਨਾਸਿਰ ਘੋਮੀ ਦੁਆਰਾ ਦ ਰਾਈਜ਼ ਐਂਡ ਫਾਲ ਆਫ਼ ਦ ਬਾਇਓਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: ਜੌਨ ਰੀਡ ਅਤੇ ਪੀਟ ਸੌਂਡਰਸ, ਏ ਸਟ੍ਰੇਟ-ਟੇਕਿੰਗ ਇੰਟਰੋਕਸ਼ਨ ਟੂ ਦ ਕਾਜ਼ ਆਫ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਬਲਮਜ਼ (ਰੌਸ-ਆਨ-ਵਾਈ, ਹਰਟਫੋਰਡਸ਼ਾਇਰ, ਯੂਕੇ: ਪੀਸੀਸੀਐਸ ਬੁੱਕਸ, 2011), 36–7, 53–5।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਨ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਆਪਕ ਸੂਝਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੀ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ "ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦ ਸਕ੍ਰੀਮ: ਦ ਫਸਟ ਐਂਡ ਲਾਸਟ ਡੇਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਵਾਰ ਔਨ ਡਰੱਗਜ਼" (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਬਲੂਮਸਬਰੀ, 2015) ਲਈ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਖੋਜ। ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਉਸ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸੂਝਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਤਾਂ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੇਰਾਂ ਅਧਿਆਇਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਨਾਇਕ, ਬਰੂਸ ਅਲੈਗਜ਼ੈਂਡਰ ਦਾ ਕੰਮ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ "ਦ ਗਲੋਬਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਐਡਿਕਸ਼ਨ: ਏ ਸਟੱਡੀ ਇਨ ਪੋਵਰਟੀ ਆਫ਼ ਦ ਸਪਿਰਟ" (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2008)।

“ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ,” ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਿਛੋਕੜ ਲਈ ਰੌਬਰਟੋ ਲੇਵਿਸ-ਫਰਨਾਂਡੇਜ਼, “ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਫੰਡਿੰਗ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ,” ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 208 (2016): 507–509 ਵੇਖੋ।

ਇਹ "ਰਾਜਨੀਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ" ਹੈ। ਇਸ ਥੀਸਿਸ 'ਤੇ ਮਾਰਕ ਰੈਪਲੇ, ਜੋਆਨਾ ਮੋਨਕ੍ਰੀਫ, ਅਤੇ ਜੈਕੀ ਡਿਲਨ, ਐਡੀਸ਼ਨ, ਡੀ-ਮੈਡੀਕਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਮਿਜ਼ਰੀ: ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ, ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਐਂਡ ਦ ਹਿਊਮਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨ (ਲੰਡਨ: ਪਾਲਗ੍ਰੇਵ ਮੈਕਮਿਲਨ, 2011) ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਪੂਰਬੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਜਿੱਡੂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਮੂਰਤੀ ਮੈਰਿਲ ਸਿੰਗਰ ਅਤੇ ਹੰਸ ਏ. ਬੇਅਰ, ਇੰਟੈਂਡਿਊਸਿੰਗ ਮੈਡੀਕਲ ਐਂਥਰੋਪੋਲੋਜੀ: ਏ ਡਿਸਿਪਲਾਈਨ ਇਨ ਐਕਸ਼ਨ (ਲੈਨਹੈਮ, ਐਮਡੀ: ਅਲਟਾਮੀਰਾ ਪ੍ਰੈਸ, 2007), 181 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਦਮਿਕ ਡੇਵਿਡ ਮਕੈਨਿਕ ਨੇ ਜਾਰਜ ਬ੍ਰਾਊਨ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ "ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ" ਵਜੋਂ ਸੰਖੇਪ ਕੀਤਾ - ਵੇਖੋ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, 61-77।

ਅਧਿਆਇ 14: ਗਾਂ

ਅਮਰੀਕਾ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗਾਂ। ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਿਸਫੋਟ ਹੋਏ ਆਰਡੀਨੈਂਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਾਈਕੇਲਾ ਹਾ, "ਅੱਜ ਦੇ ਕਤਲ ਖੇਤਰ: ਬਾਰੂਦੀ ਸੁਰੰਗ ਸਮੱਸਿਆ ਰੇਜਸ ਓਨ," ਹਫਿੰਗਟਨ ਪੋਸਟ, 2 ਜੂਨ, 2013, http://www.huffingtonpost.com/michaela-haas/the-killing-fields-of-

tod_b_2981990.html, 21 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੇਖੋ।

ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸਨੇ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਡੈਰੇਕ "ਗਲੋਬਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇੱਕ ਆਕਸੀਮੋਰਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਮਰਾਜਵਾਦ ਹੈ," ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ 346 (ਮਈ 2013): f3509 ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਲੀਲ ਦੀ ਚਰਚਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ," ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, ਲੂਸੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਆਡੀਓ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰੇਜੀਨਾ ਸ਼ਵੇਂਕੇ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ। ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਲੇਖ ਹੈ: ਸਾਰਾ ਵਾਈਲਡ, “ਬੰਕਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ,” ਐਕਸਬਰਲਾਈਨਰ, 17 ਸਤੰਬਰ, 2013, http://www.exberliner.com/features/people/inside-we-felt-safe/, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 15: ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਇਆ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਲਈ, ਇਹ ਕੁਝ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ: https://kottiundco.net/; https://www.flickr.com/photos/79930329@N08/; https://www.neues-deutschland.de/artikel/228214.mieter-protestieren-gegen-verdraengung.html; http://www.tagesspiegel.de/berlin/kreuzberg-protest-aus-der-huette/6686496.html; http://www.taz.de/Protestcamp-am-Kotti/!5092817/; http://needleberlin.com/2010/10/31/when-youre-from-kotti/; http://jungle-world.com/artikel/2012/24/45631.html; http://www.tagesspiegel.de/berlin/mietenprotest-am-kotti-opposition-will-mietobergrenze-fuer-soziale-wohnungen/6772428.html; ਜਿਵੇਂ ਕਿ 30 ਸਤੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। (ਜਰਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ, ਐਡੁਆਰਡ ਹਰੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ)। ਮੈਂ ਕੋਟੀ ਵਿਖੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦਰਜਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਘਟਨਾ ਵਾਂਗ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਮੂਲੀ ਅੰਤਰ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਅਸਹਿਮਤੀਵਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ: ਮੈਂ ਉਸ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਆ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਸੀ, ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੈਂ ਪੀਟਰ ਸ਼ਨਾਈਡਰ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਬਰਲਿਨ ਨਾਓ: ਦ ਰਾਈਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਸਿਟੀ ਐਂਡ ਦ ਫਾਲ ਆਫ਼ ਦ ਵਾਲ (ਲੰਡਨ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2014) 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ।

ਉਹ ਹਾਸੋਹੀਣੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਮਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੂਜ਼ਨ ਕਲਾਸੇਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਕਿਤਾਬ "ਐਬਸਚੋਈਬੋਗਸ ਡਸਚੰਗੇਲ ਬੁਚ" (ਬਰਲਿਨ: ਲਿਟਪੋਲ, 1982) ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ 16: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਪਹਿਲਾ: ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ

ਉਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ: ਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? https://eerlab.berkeley.edu/pdf/papers/Ford_etal_inpress_JEPG.pdf, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਨਵੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ; ਬੀ. ਕਿਊ. ਫੋਰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਸਭਿਆਚਾਰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਦਾ ਹੈ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਕਸਪੈਰੀਮੈਂਟਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ: ਜਨਰਲ। ਐਡਵਾਂਸ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 144, ਨੰ. 6 (2015), http://dx.doi.org/10.1037/xge0000108

ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਰਿਚਰਡ ਨਿਸਬੇਟ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ, ਦ ਜੀਓਗ੍ਰਾਫੀ ਆਫ਼ ਥੌਟ: ਹਾਉ ਏਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਵੈਸਟਰਨਜ਼ ਥਿੰਕ ਡਿਫਰੈਂਟਲੀ ... ਐਂਡ ਵ੍ਹਾਈ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਨਿਕੋਲਸ ਬ੍ਰੇਲੀ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 2005) ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਸ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਪਾਲ ਮੋਲੋਨੀ, ਦ ਥੈਰੇਪੀ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਦ ਇਰੈਸਿਸਟੀਬਲ ਰਾਈਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਟਾਕਿੰਗ ਕਿਊਰ, ਐਂਡ ਵ੍ਹਾਈ ਇਟ ਡਜ਼ੈਂਟ ਵਰਕ (ਲੰਡਨ: ਪਲੂਟੋ ਪ੍ਰੈਸ, 2013), 118 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਬਣੋ। ਜੌਨ ਗ੍ਰੇ, ਦ ਸਾਈਲੈਂਸ ਆਫ਼ ਐਨੀਮਲਜ਼: ਔਨ ਪ੍ਰੋਗਰੈਸ ਐਂਡ ਅਦਰ ਮਾਡਰਨ ਮਿਥਸ (ਲੰਡਨ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2014), 108–112।

ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਕਾਲ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ, ਮੈਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਤਿ-ਆਰਥੋਡਾਕਸ ਯਹੂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤਿ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਈਸਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਯਹੂਦੀ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ: ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ-ਯਹੂਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਯਹੂਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ।

ਲਗਭਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5455572, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਰ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਮੀਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੇ. ਏ. ਏਗੇਲੈਂਡ ਐਟ ਅਲ., "ਅਮੀਸ਼ ਅਧਿਐਨ: ਆਈ. ਅਮੀਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਕਾਰ, 1976–1980," ਅਮੈਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 140 (1983): 56–61, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6847986; ਈ. ਡਾਇਨਰ ਐਟ ਅਲ., "ਬਿਓਂਡ ਮਨੀ: ਟਵਾਡਰ ਐਨ ਇਕਾਨਮੀ ਆਫ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ।" ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ ਇਨ ਦ ਪਬਲਿਕ ਇੰਟਰਸਟ 5, ਨੰ. 1 (ਜੁਲਾਈ 2004): 1–31; ਟਿਮ ਕਾਸਰ, "ਕੀ ਥ੍ਰਿਫਟ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਖੋਜ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ," ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੰਪਾਸ 5, ਨੰ. 11 (2011): 865–877, doi:10.1111/j.1751-9004.2011.00396.x. ਬ੍ਰੈਂਡਨ ਐਚ. ਹਿਡਾਕਾ, "ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਜੋਂ ਉਦਾਸੀ: ਵਧਦੀ ਪ੍ਰਚਲਨ ਲਈ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼ 140, ਨੰ. 3 (ਨਵੰਬਰ 2013): 205–214, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3330161/; ਅਤੇ ਕੈਥਲੀਨ ਬਲੈਂਚਰਡ, "ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ," Emaxhealth.com, 13 ਅਗਸਤ, 2009, http://www.emaxhealth.com/1020/25/32851/depression-symptoms-may-come-modern-living.html ਵੀ ਵੇਖੋ। ਸੇਬੇਸਟੀਅਨ ਜੰਸਰ, ਟ੍ਰਾਈਬ: ਵਨ ਹੋਮਕਮਿੰਗ ਐਂਡ ਬਿਲੌਂਗਿੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਟਵੇਲਵ, 2016), 22 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਅਧਿਆਇ 17: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਦੋ: ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ

ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉਸ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਸੂਟ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਰਡ ਐਂਡਰਿਊ ਮੌਸਨ, ਰੌਬ ਟ੍ਰਿਮਬਲ, ਕੈਰਨ ਮੈਕਗੀ, ਸ਼ੀਨਾਘ ਮੈਕਕਿਨਲੇ ਅਤੇ ਡਾ. ਜੂਲੀਆ ਡੇਵਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਉਹ ਇੱਕ ਗੋਰੇ ਮਜ਼ਦੂਰ-ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮਿਲੀ। ਫਿਲ ਅਤੇ ਮਿਸਟਰ ਸਿੰਘ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਉਪਨਾਮ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸੈਮ ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ "ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੈਨੇਟ ਬ੍ਰਾਂਡਲਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਲੀਅਮ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਬਹਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਾਰ ਹੈ, "ਆਮ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ: ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਜੋੜਨਾ," Br J Gen Pract 59, ਨੰ. 563 (ਜੂਨ 2009): 454–456, doi: 10.3399/bjgp09X421085 ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: ਪੀਟਰ ਕਾਵਸਟਨ, "ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ," Br J Gen Pract 61, ਨੰ. 586 (ਮਈ 2011): 350, doi: 10.3399/bjgp11X572517

ਹਾਲਾਂਕਿ, "ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਹਾਰਟੀਕਲਚਰ" ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਮਾਰੀਆਨ ਥੋਰਸਨ ਗੋਂਜ਼ਾਲੇਜ਼ ਐਟ ਅਲ., "ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਹਾਰਟੀਕਲਚਰ: ਐਕਟਿਵ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਅਧਿਐਨ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਡਵਾਂਸਡ ਨਰਸਿੰਗ 66, ਨੰ. 9 (ਸਤੰਬਰ 2010): 2002–2013, doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05383.x; ਵਾਈ. ਐਚ. ਲੀ ਐਟ ਅਲ., "ਔਰਤ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ," ਐਕਟਾ ਹੌਰਟ੍ਰਿਕ 639 (2004): 249–251, doi: 10.17660/ActaHortic.2004.639.32; ਪੀ. ਸਟੈਪਨੀ ਐਟ ਅਲ., "ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹਰਾ ਏਜੰਡਾ: ਉੱਤਰੀ ਸਮਰਸੈੱਟ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਭੂਮੀ ਅਧਾਰਤ ਪੁਨਰਵਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ," ਸੋਕ ਵਰਕ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ 39, ਨੰ. 3–4 (2004): 375–97; ਐਮ. ਟੀ. ਗੋਂਜ਼ਾਲੇਜ਼, "ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਬਾਗਬਾਨੀ: ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਅਧਿਐਨ," ਰੇਸ ਥਿਊਰੀ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟ 23, ਨੰ. 4 (2009): 312–28; ਜੋਅ ਸੇਮਪਿਕ ਅਤੇ ਜੋ ਐਲਡਰਿਜ, "ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ: ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਬਾਗਬਾਨੀ," https://dspace.lboro.ac.uk/2134/2922; ਵੀ. ਰੇਨੋਲਡਜ਼, "ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ: ਪੋਰਟਸਲੇਡ, ਈਸਟ ਸਸੇਕਸ ਵਿਖੇ ਬੀਟੀਸੀਵੀ ਗ੍ਰੀਨ ਜਿਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ," ਰਿਪੋਰਟ ਨੰ. 17, ਆਕਸਫੋਰਡ: ਆਕਸਫੋਰਡ ਬਰੂਕਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ; ਕੈਰੋਲੀਨ ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਮਾਰਕਸ ਗ੍ਰਾਂਟ, "ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਹਿਰੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਲਈ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ?" ਬਿਲਟ ਵਾਤਾਵਰਣ (1978-) 31, ਨੰ. 4, ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਸਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ (2005): 326–338। ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਥੈਰੇਪਿਊਟਿਕ ਹਾਰਟੀਕਲਚਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਖੋਜ ਦਾ ਇੱਕ ਖਜ਼ਾਨਾ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ http://www.ahta.org/the-journal-of-therapeutic-horticulture-ql 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਸਤੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਿਲੀਅਮ ਡੇਵਿਸ, ਦ ਹੈਪੀਨੈਸ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਹਾਉ ਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਬਿਗ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੋਲਡ ਅਸ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਸੋ, 2016), 246 ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਕਿ ਇਹ ਪੌਲ ਮੋਲੋਨੀ, ਦ ਥੈਰੇਪੀ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਦ ਇਰੈਜ਼ਿਸਟੀਬਲ ਰਾਈਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਟਾਕਿੰਗ ਕਿਊਰ, ਐਂਡ ਵ੍ਹਾਈ ਇਟ ਡਜ਼ੈਂਟ ਵਰਕ (ਲੰਡਨ: ਪਲੂਟੋ ਪ੍ਰੈਸ, 2013), 61 ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

1850 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੱਕ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਹੈਜ਼ਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ http://www.bbc.co.uk/history/historic_figures/bazalgette_joseph.shtml, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 18: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਤੀਜਾ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਕੰਮ ਵੱਲ

ਇਹ ਇੱਕ ਕਰਾਓਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਰੂਪਕ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੇਖਕ ਡੈਨਿਸ ਪੋਟਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਸੁਣਿਆ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਵੀ ਲੜੀ "ਲਿਪਸਟਿਕ ਔਨ ਯੂਅਰ ਕਾਲਰ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਐਤਵਾਰ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗੀ। ਪਾਲ ਵਰਹੇਘੇ, "ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ? ਬਾਜ਼ਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼" (ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਸਕ੍ਰਾਈਬ, 2014), 199, ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਜੋਂ ਕਿੰਨਾ ਆਮ ਹੈ।

ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਨੋਮ ਚੌਮਸਕੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ - ਜਿਸਨੇ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਮੇਰੀਡਿਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ - ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।

ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਮੈਂ ਡੈਨੀਅਲ ਪਿੰਕ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ "ਡਰਾਈਵ: ਦ ਸਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਟਰੂਥ ਅਬਾਊਟ ਵੈਂਟ ਮੋਟੀਵੇਟਸ ਅਸ", ਪੰਨੇ 28-31, ਅਤੇ ਪੰਨੇ 51, ਅਤੇ ਥਾਮਸ ਜੌਰਗੇਗਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ "ਵੇਅਰ ਯੂ ਬਰਨ ਔਨ ਦ ਰਾਂਗ ਕੰਟੀਨੈਂਟ?" ਵਿੱਚ ਜਰਮਨ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ। ਪੌਲ ਰੇਗਟ ਲੋਏਬ, ਸੋਲ ਆਫ਼ ਏ ਸਿਟੀਜ਼ਨ: ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਕਨਵੀਕਸ਼ਨ ਇਨ ਚੈਲੇਂਜਿੰਗ ਟਾਈਮਜ਼ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸੇਂਟ ਮਾਰਟਿਨ ਪ੍ਰੈਸ, 2010), 100-4 ਵੀ ਦੇਖੋ।

"ਹਰ ਕੋਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਪਿੰਕ, ਡਰਾਈਵ, 76।

ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਮਾਡਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੇ ਔਸਤਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ। ਪਿੰਕ, ਡਰਾਈਵ, 91; ਪਾਲ ਬਾਰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋੜ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ: ਦੋ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਕ ਅਧਾਰ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਅਪਲਾਈਡ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 34 (2004)।

ਕਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ - ਕੇਟ ਪਿਕੇਟ ਅਤੇ ਰਿਚਰਡ ਵਿਲਕਿਨਸਨ।

ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵਿਲੀਅਮ ਡੇਵਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਦ ਹੈਪੀਨੈੱਸ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਹਾਉ ਦ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਬਿਗ ਬਿਜ਼ਨਸ ਸੋਲਡ ਅਸ ਵੈਲ-ਬੀਇੰਗ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਰਸੋ, 2016) 108, 132–3। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: ਰੌਬਰਟ ਕਰਾਸੇਕ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਥਿਓਰੇਲ, ਹੈਲਥੀ ਵਰਕ: ਸਟ੍ਰੈਸ, ਪ੍ਰੋਡਕਟੀਵਿਟੀ ਐਂਡ ਦ ਰੀਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਆਫ ਵਰਕਿੰਗ ਲਾਈਫ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਬੇਸਿਕ ਬੁੱਕਸ, 1992)।

ਅਧਿਆਇ 19: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਚੌਥਾ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਮੁੱਲਾਂ ਵੱਲ

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦਾ ਸਾਓ ਪੌਲੋ ਸ਼ਹਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਿਲਬੋਰਡਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਫਿਲਮ ਫੈਸਟੀਵਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ "ਦਿਸ ਸਪੇਸ ਅਵੇਲੇਬਲ" ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਜਸਟਿਨ ਥਾਮਸ, "ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਲਬੋਰਡ ਹਟਾਓ," ਦ ਨੈਸ਼ਨਲ, 25 ਜਨਵਰੀ, 2015, http://www.thenational.ae/opinion/comment/remove-billboards-for-the-sake-of-our-mental-health ਵੀ ਦੇਖੋ; ਐਮੀ ਕਰਟਿਸ, "ਬਾਹਰੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸ਼ਹਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜੀਵੰਤ ਹੈ," NewDream.org, https://newdream.org/blog/sao-paolo-ad-ban; ਅਰਵਾ ਮਰਦਾਵੀ, “ਕੀ ਸ਼ਹਿਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਿਲਬੋਰਡਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਗਲੋਬਲ ਲਹਿਰ ਦੇ ਅੰਦਰ,” ਦਿ ਗਾਰਡੀਅਨ, 12 ਅਗਸਤ, 2015, https://www.theguardian.com/cities/2015/aug/11/can-cities-kick-ads-ban-urban-billboards, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 25 ਅਗਸਤ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਲੰਡਨ ਅੰਡਰਗਰਾਊਂਡ ਰੋਜ਼ ਹੈਕਮੈਨ ਵਿੱਚ ਡਾਈਟ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਵਾਦ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ ਬਾਡੀ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ," ਦਿ ਗਾਰਡੀਅਨ, 27 ਜੂਨ, 2015, https://www.theguardian.com/us-news/2015/jun/27/beach-body-ready-america-weight-loss-ad-instagram, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 10 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਮਾਪਣਯੋਗ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੀ ਟਿਮ ਕਾਸਰ ਐਟ ਅਲ., "ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ: ਤਿੰਨ ਲੰਬਕਾਰੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਸਬੂਤ," ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ 38 (2014): 1–22।

ਅਧਿਆਇ 20: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਪੰਜ: ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਪੂਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਡਾ. ਮਿਗੁਏਲ ਫਾਰੀਅਸ ਅਤੇ ਕੈਥਰੀਨ ਵਿਲਯੋਲਮ, ਦ ਬੁੱਧ ਪਿਲ: ਕੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਵਾਟਕਿੰਸ, 2015), 108–9; ਟੀ. ਟੋਨੇਟਾ ਅਤੇ ਐਲ ਨਗੁਏਨ: “ਕੀ ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮੂਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ,” ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਾਇਟਰੀ 52, ਨੰ. 4 (2007): 260–266; ਜੇ. ਡੀ. ਟੀਸਡੇਲ ਐਟ ਅਲ., “ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ-ਅਧਾਰਤ ਬੋਧਾਤਮਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੁਆਰਾ ਮੇਜਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ/ਆਵਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਕੰਸਲਟਿੰਗ ਐਂਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 68, ਨੰ. 4 (ਅਗਸਤ 2000): 615–623; ਜੇ. ਡੀ. ਕ੍ਰੇਸਵੈਲ ਐਟ ਅਲ., “ਸੰਖੇਪ ਮਾਈਂਡਫੁੱਲਨੈੱਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ,” ਸਾਈਕੋਨਿਊਰੋਐਂਡੋਕ੍ਰਾਈਨਲੋਜੀ 32, ਨੰ. 10 (ਜੂਨ 2014): 1104–9।

ਕੰਟਰੋਲ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਲਗਭਗ 58 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਫਿਰ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਗਏ, ਮਿਗੁਏਲ ਫਾਰੀਅਸ ਅਤੇ ਕੈਥਰੀਨ ਵਿਯੋਲਮ, ਦ ਬੁੱਧਾ ਪਿਲ: ਕੈਨ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚੇਂਜ ਯੂ? (ਲੰਡਨ: ਵਾਟਕਿੰਸ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ, 2015), 74; ਸੀ. ਹਚਰਸਨ ਅਤੇ ਈ. ਸੇਪਲਾ, “ਲਵਿੰਗ-ਦਇਆ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸੋਸ਼ਲ ਕਨੈਕਟਨੇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ,” ਭਾਵਨਾ 8, ਨੰ. 5 (ਅਕਤੂਬਰ 2008): 720–4; ਜੇ. ਮਾਸਕਾਰੋ ਐਟ ਅਲ., “ਲਵਿੰਗ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇੰਪੈਥਿਕ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਊਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ,” ਸੋਸ਼ਲ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ 8, ਨੰ. 1 (ਜਨਵਰੀ 2013): 48–55; ਵਾਈ. ਕਾਂਗ ਐਟ ਅਲ., “ਦ ਗੈਰ-ਭੇਦਭਾਵ ਵਾਲਾ ਦਿਲ: ਲਵਿੰਗਡਾਈਨਸ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇਨਪਲੀਕੇਟ ਇੰਟਰਗਰੁੱਪ ਬਿਆਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਐਕਸਪੈਰੀਮੈਂਟਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ, ਜਨਰਲ 143, ਨੰ. 3 (ਜੂਨ 2014): 1306–1313; ਵਾਈ. ਕਾਂਗ ਐਟ ਅਲ., “ਹਮਦਰਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਿਆਨ 24, ਨੰ. 7 (ਜੁਲਾਈ 2013), 1171–1180; ਏਬਰਥ ਸੇਡਲਮੀਅਰ ਐਟ ਅਲ., “ਧਿਆਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ,” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੁਲੇਟਿਨ 138, ਨੰ. 6 (ਨਵੰਬਰ 2012): 1139–1171।

ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਨਿਖਾਰਿਆ ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਧਿਆਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫਾਰੀਅਸ ਅਤੇ ਵਿਯੋਲਮ, ਬੁੱਧਾ ਪਿਲ, 112; ਫ੍ਰੈਂਕ ਬੁਰੇਸ, ਪਾਗਲਪਨ ਦਾ ਭੂਗੋਲ: ਲਿੰਗ ਚੋਰ, ਵੂਡੂ ਡੈਥ ਐਂਡ ਦ ਸਰਚ ਫਾਰ ਦ ਮੀਨਿੰਗ ਆਫ ਦ ਵਰਲਡਜ਼ ਸਟ੍ਰੇਂਜੇਸਟ ਸਿੰਡਰੋਮਜ਼ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਮੇਲਵਿਲ ਹਾਊਸ, 2016), 123।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਫਾਰੀਅਸ ਅਤੇ ਵਿਯੋਲਮ, ਬੁੱਧ ਪਿਲ, 128–131।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੀ. ਏ. ਬੋਏਲੈਂਸ ਐਟ ਅਲ., "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਬੇਤਰਤੀਬ ਟ੍ਰਾਇਲ," ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕਾਇਟਰੀ ਮੈਡੀਸਨ 39, ਨੰ. 4 (2009): 377–92।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੈ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਡੀ. ਲਿੰਚ, "ਮੁੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ: ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੈਟਾ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਮੀਖਿਆ," ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈ 40, ਨੰ. 1 (ਜਨਵਰੀ 2010): 9–24, doi: https://doi.org/10.1017/S003329170900590X

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਾਲਟਰ ਪਾਨਕੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲ ਰਿਚਰਡਸ, “ਇਮਪਲਿਕੇਸ਼ਨਸ ਆਫ਼ ਐਲਐਸਡੀ ਐਂਡ ਐਕਸਪੈਰੀਮੈਂਟਲ ਰਹੱਸਵਾਦ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਰਿਲੀਜਨ ਐਂਡ ਹੈਲਥ 5, ਨੰ. 3 (ਜੁਲਾਈ 1966): 175–208; ਆਰ. ਆਰ. ਗ੍ਰਿਫਿਥ ਐਟ ਅਲ., “ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਰਹੱਸਮਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਨਿੱਜੀ ਅਰਥ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,” ਸਾਈਕੋਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀ 187, ਨੰ. 3 (ਅਗਸਤ 2006): 268–283; ਮਾਈਕਲ ਲਰਨਰ ਅਤੇ ਮਾਈਕਲ ਲਾਇਵਰਸ, “ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਈਕੇਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ: ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਧਿਐਨ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਡਰੱਗਜ਼ 38, ਨੰ. 2 (2006): 143–7; ਸਟੀਫਨ ਟ੍ਰਿਚਟਰ ਐਟ ਅਲ., “ਅਯਾਹੁਆਸਕਾ ਸਮਾਰੋਹ ਦੇ ਨੌਵਿਸ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਐਕਟਿਵ ਡਰੱਗਜ਼ 41, ਨੰ. 2 (2009): 121–134; ਰਿਕ ਡੌਬਲਿਨ: “ਪਾਹਨਕੇ ਦਾ ‘ਗ੍ਰੁੱਡ ਫਰਾਈਡੇ ਪ੍ਰਯੋਗ’: ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਅਤੇ ਵਿਧੀਗਤ ਆਲੋਚਨਾ,” ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪਰਸਨਲ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ 23, ਨੰ. 1 (ਜਨਵਰੀ 1991): 1. ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪਿਛੋਕੜ ਲਈ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਲੀਅਮ ਰਿਚਰਡਸ, ਸੈਕਰਡ ਨੌਲੇਜ: ਸਾਈਕੇਡੇਲਿਕਸ ਐਂਡ ਰਿਲੀਜੀਅਸ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2016) ਪੜ੍ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਇਹ ਪੁਰਾਣੇ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਾਨਕੇ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਐਲਐਸਡੀ," ਫਾਰਮਾਕੋਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 4, ਨੰ. 2 (1971); 83–94, doi: 10.1055/s-0028-1094301

ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਐਲ. ਗ੍ਰਿਸਪੂਨ ਅਤੇ ਜੇ. ਬਾਕਾਲਰ, "ਦਿ ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਥੈਰੇਪੀਆਂ," ਕਰ ਸਾਈਕਿਆਟਰ ਥੇਰ 20 (1981): 275–283।

ਇਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰੀਖਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅੱਜ ਵਰਤਾਂਗੇ। ਬਿਲ ਰਿਚਰਡਸ ਸੈਕਰਡ ਨੌਲੇਜ: ਸਾਈਕੇਡੇਲਿਕਸ ਐਂਡ ਰਿਲੀਜੀਅਸ ਐਕਸਪੀਰੀਅੰਸ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2015) ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਮਿੱਥਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਨਾਸ਼ - ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ - ਜੈਕਬ ਸੁਲਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ "ਸੇਇੰਗ ਯੈੱਸ" (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਜੇਰੇਮੀ ਟਾਰਚਰ, 2004) ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਰੋਲੈਂਡ ਨੇ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਲ ਪਾਬੰਦੀ ਸੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਹੀਂ।

ਮਾਰਕ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਰੋਲੈਂਡ ਦੀ ਲੈਬ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮਾਰਕ ਉਸਦਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਛੋਟੀਆਂ ਪਛਾਣ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਆਡੀਓ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੁਆਰਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ, ਮੈਰੀਲੈਂਡ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ... ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਵਿੱਚ, UCLA ਵਿਖੇ, ਮੈਂ ਚਾਰਲਸ ਗ੍ਰੋਬ ਅਤੇ ਅਲੀਸੀਆ ਡੈਨਫੋਰਥ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਵਿੱਚ, ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਵਿਖੇ, ਮੈਂ ਅਲਬਰਟ ਗਾਰਸੀਆ, ਬਿਲ ਰਿਚਰਡਸ, ਫਰੈਂਡ ਬੈਰਾਟ, ਰੋਲੈਂਡ ਗ੍ਰਿਫਿਥਸ, ਜਿਮ ਫੈਡੀਮੈਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਰਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾਮ ਨਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ, UCL ਵਿਖੇ, ਮੈਂ ਡੇਵਿਡ ਨਟ, ਜਿਮ ਰਕਰ ਅਤੇ ਰੌਬਿਨ ਕਾਰਹਾਰਟ-ਹੈਰਿਸ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਸੈਨ ਫਰਾਂਸਿਸਕੋ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਰਿਚਰਡ ਵਾਨ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਡੇਵਿਡ ਏਰੀਟਜ਼ੋ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਏਲੀਅਸ ਡਾਕਵਾਰ, ਐਂਡਰਿਊ ਟਾਟਰਸਕੀ ਅਤੇ ਕੈਥਰੀਨ ਮੈਕਲੀਨ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਨਾਰਵੇ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਟੈਰੀ ਕ੍ਵੇਸ ਅਤੇ ਪਾਲ ਜੋਹਾਨਸਨ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਸਾਓ ਪੌਲੋ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਡਾਇਆਰਟੀਯੂ ਸਿਲਵੀਰਾ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ। ਮੈਂ ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਫੰਡਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੀਤੀ: ਬੋਸਟਨ ਵਿੱਚ MAPS ਦੇ ਮੁਖੀ ਰਿਕ ਡੌਬਲਿਨ; ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ MAPS ਦੇ ਬ੍ਰੈਡ ਬਰਜ; ਅਤੇ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਬੈਕਲੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਮਾਂਡਾ ਫੀਲਡਿੰਗ। ਇਸ ਖੋਜ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਈਕਲ ਪੋਲਨ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲੇਖ ਸੀ: “ਦ ਟ੍ਰਿਪ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ,” ਨਿਊਯਾਰਕਰ, 9 ਫਰਵਰੀ, 2015, http://www.newyorker.com/magazine/2015/02/09/trip-treatment, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 12 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਕ—80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੇ ਮੈਥਿਊ ਡਬਲਯੂ. ਜੌਹਨਸਨ ਐਟ ਅਲ., "ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ 5-HT2AR ਐਗੋਨਿਸਟ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਾ ਪਾਇਲਟ ਅਧਿਐਨ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀ 28, ਨੰ. 11 (ਸਤੰਬਰ 2014): 983–992 ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ ਲੰਡਨ ਵਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਿੱਤਾ। ਰੌਬਿਨ ਕਾਰਹਾਰਟ-ਹੈਰਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਇਲਾਜ-ਰੋਧਕ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ: ਇੱਕ ਓਪਨ-ਲੇਬਲ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਅਧਿਐਨ," ਲੈਂਸੇਟ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ 3, ਨੰ. 7 (ਜੁਲਾਈ 2016): 619–627।

ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸਨ। ਮੈਥਿਊ ਡਬਲਯੂ. ਜੌਹਨਸਨ ਅਤੇ ਹੋਰ, "ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਲਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ 5-HT2AR ਐਗੋਨਿਸਟ ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ ਦਾ ਪਾਇਲਟ ਅਧਿਐਨ," ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਫਾਰਮਾਕੋਲੋਜੀ 28, ਨੰ. 11 (ਸਤੰਬਰ 2014): 983–992।

ਜੌਨਸ ਹੌਪਕਿੰਸ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਫਰੈਂਡ ਬੈਰੇਟ, ਰੋਲੈਂਡ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ ਅਜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਰੈਂਡ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: https://vimeo.com/148364545, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 12 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਅਧਿਆਇ 21: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਛੇਵਾਂ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ? ਵਿਨਸੈਂਟ ਫੈਲੀਟੀ ਐਟ ਅਲ., ਚੈਡਵਿਕ ਦਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਖੰਡ 2 ਦਾ 3, ਚੌਥਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, (2014): 211; ਵੀ. ਫੈਲੀਟੀ ਐਟ ਅਲ., "ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ," ਅਮੈਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ 14 (1998): 245–258।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅੰਕੜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਫੈਲੀਟੀ ਐਟ ਅਲ., ਚੈਡਵਿਕ ਦਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, 212; ਵੀ. ਫੈਲੀਟੀ, “ਅਨੈਸਟ, ਬਲਾਤਕਾਰ

ਅਤੇ ਛੇੜਛਾੜ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨਤੀਜੇ," ਦੱਖਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਰਨਲ 84 (1991): 328–331।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ—ਜਿਸਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਫੈਲੀਟੀ ਆਦਿ, ਚੈਡਵਿਕ ਦਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, 205।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਸੀ Vincent Felitti, "Ursprünge des Suchtverhaltens—Evidenzen aus einer Studie zu belastenden Kindheitserfahrungen," Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 52 (2003): 52 (2003): 957.

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਏਡਜ਼ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਔਸਤਨ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਜੂਡਿਥ ਸ਼ੂਲੇਵਿਟਜ਼, "ਦਿ ਲੈਥੇਲਿਟੀ ਆਫ਼ ਲੋਨਲੀਨੈੱਸ," ਨਿਊ ਰਿਪਬਲਿਕ, 13 ਮਈ, 2013, https://newrepublic.com/article/113176/science-loneliness-how-isolation-can-kill-you, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 12 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੋਜ ਔਸਟਿਨ ਵਿਖੇ ਟੈਕਸਾਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਜੇਮਜ਼ ਪੇਨੇਬੇਕਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਅਧਿਆਇ 22: ਪੁਨਰ-ਸੰਬੰਧ ਸੱਤਵਾਂ: ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ

1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਇਹ ਬਿਰਤਾਂਤ ਚੁਣਿਆ। ਇਹ ਬਿਰਤਾਂਤ ਐਵਲਿਨ ਫਾਰਗੇਟ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪੇਪਰਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਐਵਲਿਨ ਫਾਰਗੇਟ, "ਦ ਟਾਊਨ ਵਿਦ ਨੋ ਪੋਵਰਟੀ: ਦ ਹੈਲਥ ਇਫੈਕਟਸ ਆਫ ਏ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਗਾਰੰਟੀਡ ਐਨੂਅਲ ਇਨਕਮ ਫੀਲਡ ਐਕਸਪੈਰੀਮੈਂਟ," ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਪਾਲਿਸੀ 37, ਨੰ. 3 (2011), doi: 10.3138/cpp.37.3.283 ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿੱਕ ਸਰਨੀਸੇਕ ਅਤੇ ਐਲੇਕਸ ਵਿਲੀਅਮਜ਼, ਇਨਵੈਂਟਿੰਗ ਦ ਫਿਊਚਰ: ਪੋਸਟਕੈਪੀਟਲਿਜ਼ਮ ਐਂਡ ਏ ਵਰਲਡ ਵਿਦਾਊਟ ਵਰਕ (ਲੰਡਨ: ਵਰਸੋ, 2015), ਅਤੇ ਰਟਗਰ ਬ੍ਰੇਗਮੈਨ, ਯੂਟੋਪੀਆ ਫਾਰ ਰੀਅਲਿਸਟਸ: ਦ ਕੇਸ ਫਾਰ ਏ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਇਨਕਮ, ਓਪਨ ਬਾਰਡਰਜ਼, ਐਂਡ ਏ 15-ਘੰਟੇ ਵਰਕਵੀਕ (ਨੀਦਰਲੈਂਡਜ਼: ਕੌਰਸਪੌਂਡੈਂਟ ਪ੍ਰੈਸ, 2016) 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਲੇਖਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ: ਜ਼ੀ-ਐਨ ਲੂਮ, "ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਹਿਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਰੀਬੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਗਿਆ," ਹਫਿੰਗਟਨ ਪੋਸਟ, 3 ਜਨਵਰੀ, 2017, http://www.huffingtonpost.ca/2014/12/23/mincome-in-dauphin-manitoba_n_6335682.html; ਬੈਂਜਾਮਿਨ ਸ਼ਿੰਗਲਰ, "ਪੈਸੇ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ: ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਪ੍ਰਯੋਗ 40 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਲਾਭਅੰਸ਼ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ," ਅਲਜਜ਼ੀਰਾ ਅਮਰੀਕਾ, 26 ਅਗਸਤ, 2014, http://america.aljazeera.com/articles/2014/8/26/dauphin-canada-cash.html; ਸਟੀਫਨ ਜੇ. ਡਬਨਰ, "ਕੀ ਦੁਨੀਆ ਇੱਕ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਮੁੱਢਲੀ ਆਮਦਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ?" ਫ੍ਰੀਕੋਨੋਮਿਕਸ, 13 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2016, http://freakonomics.com/podcast/mincome/; ਲੌਰਾ ਐਂਡਰਸਨ ਅਤੇ ਡੈਨੀਅਲ ਮਾਰਟਿਨ, "ਆਓ ਮੁੱਢਲੀ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰੀਏ," TheStar.com, 1 ਮਾਰਚ, 2016, https://www.thestar.com/opinion/commentary/2016/03/01/lets-get-the-basic-income-experiment-right.html; ਸੀਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼, "1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਗਰੀਬੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਿਹਾ ਗਿਆ," ਸੀਬੀਸੀ.ca, 25 ਮਾਰਚ, 2010, http://www.cbc.ca/news/canada/manitoba/1970s-manitoba-poverty-experiment-called-a-success-1.868562; ਇਹ ਸਭ 20 ਅਗਸਤ, 2016 ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਬਰਲਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਰਮਨ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਕ ਸਟੀਫਨ ਮੇਕੀਫਰ ਅਤੇ ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕੀ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀ ਕਾਰਲ ਵਾਈਡਰਕੁਇਸਟ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ $20,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਰਲ ਆਈ. ਕੋਹੇਨ ਅਤੇ ਸਾਮੀ ਟਿਮਿਮੀ, ਐਡੀ., ਲਿਬਰੇਟਰੀ ਸਾਈਕਿਆਟਰੀ: ਫਿਲਾਸਫੀ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (ਕੈਂਬਰਿਜ: ਕੈਂਬਰਿਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 2008), 132–4; ਬਲੇਜ਼ਰ ਐਟ ਅਲ., "ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਅਤੇ ਵੰਡ: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੋਮੋਰਬਿਡਿਟੀ ਸਰਵੇਖਣ," ਐਮ ਸਾਈਕ ਐਸੋਸੀਏਟ 151, ਨੰ. 7 (ਜੁਲਾਈ 1994): 979–986।

ਇੱਥੇ ਐਵਲਿਨ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੇ ਗਏ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਰਟਗਰ ਬ੍ਰੇਗਮੈਨ, ਯੂਟੋਪੀਆ ਫਾਰ ਰੀਅਲਿਸਟਸ: ਦ ਕੇਸ ਫਾਰ ਏ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਇਨਕਮ, ਓਪਨ ਬਾਰਡਰਜ਼, ਅਤੇ ਏ 15-ਘੰਟੇ ਵਰਕਵੀਕ (ਨੀਦਰਲੈਂਡਜ਼: ਕੌਰਸਪੌਂਡੈਂਟ ਪ੍ਰੈਸ, 2016), 63–4।

ਉਹ ਇੱਕ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਯੂਰਪੀਅਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਹੈ। https://www.indybay.org/newsitems/2010/07/06/18652754.php, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 12 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ADHD ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ। E. Jane Costello et al., "Relationships Between Poverty and Psychopathy: A Natural Experiment," JAMA 290, ਨੰ. 15 (2003): 2023–2029। Moises Velasquez-Manoff, "What Happens When the

Poor Receive a Stipend?” ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼, 18 ਜਨਵਰੀ, 2014, http://opinionator.blogs.nytimes.com/2014/01/18/what-happens-when-the-poor-receive-a-stipend/, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 1 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਵੀ ਦੇਖੋ। Bregman ਅਤੇ Manton, Utopia for Realists, 97–9 1 ਜਨਵਰੀ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ https://academicminute.org/2014/06/jane-costello-duke-university-sharing-the-wealth/ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਰਟਗਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਲੋਕ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ http://edoc.vifapol.de/opus/volltexte/2014/5322/pdf/Papers_Basic_Income_Blaschke_2012pdf.pdf, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 20 ਅਕਤੂਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ; ਡੈਨੀ ਡੌਰਲਿੰਗ: ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਰਾਜਨੀਤੀ: ਸਰਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਲੰਡਨ: ਲੰਡਨ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ, 2016), 98–100।

ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਹ ਕੇਸ ਨਿੱਕ ਸਰਨੀਸੇਕ ਅਤੇ ਐਲੇਕਸ ਵਿਲੀਅਮਜ਼, ਇਨਵੈਂਟਿੰਗ ਦ ਫਿਊਚਰ: ਪੋਸਟਕੈਪੀਟਲਿਜ਼ਮ ਐਂਡ ਏ ਵਰਲਡ ਵਿਦਾਊਟ ਵਰਕ (ਲੰਡਨ: ਵਰਸੋ, 2015), 120-1 ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਓਬਾਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਅਗਲੇ ਵੀਹ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। https://www.wired.com/2016/10/president-obama-mit-joi-ito-interview/, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 12 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਉਸਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਕੈਥੋਲਿਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਸਮਲਿੰਗੀ-ਵਿਰੋਧੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਐਂਡਰਿਊ ਆਪਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਕਿਤਾਬ "ਲਵ ਅਨਡਿਟੈਕਟੇਬਲ" (ਲੰਡਨ: ਵਿੰਟੇਜ, 2014) ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚੀ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡ ਲਈ, ਮੈਂ ਦੋ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ: ਰੇਬੇਕਾ ਸੋਲਨਿਟ, ਹੋਪ ਇਨ ਦ ਡਾਰਕ: ਅਨਟੋਲਡ ਹਿਸਟਰੀਜ਼, ਵਾਈਲਡ ਪੋਸਿਬਿਲਿਟੀਜ਼ (ਲੰਡਨ: ਕੈਨੋਨੇਗੇਟ, 2016) ਅਤੇ ਪਾਲ ਰੋਗਟ ਲੋਏਬ, ਸੋਲ ਆਫ਼ ਏ ਸਿਟੀਜ਼ਨ: ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਕਨਵੀਕਸ਼ਨ ਇਨ ਚੈਲੇਂਜਿੰਗ ਟਾਈਮਜ਼ (ਨਿਊਯਾਰਕ: ਸੇਂਟ ਮਾਰਟਿਨ ਪ੍ਰੈਸ, 2010)।

ਸਿੱਟਾ: ਘਰ ਵਾਪਸੀ

ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਨੇ ਬਿਗ ਫਾਰਮਾ ਨੂੰ $100 ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ http://www.researchandmarkets.com/research/p35qmw/u_s, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 23 ਦਸੰਬਰ, 2016 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ - ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਮੋਹਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਸਥਾ - ਨੇ 2011 ਵਿੱਚ ਪੌਲ ਵਰਹੇਘੇ, ਵੌਟ ਅਬਾਉਟ ਮੀ? ਦ ਸਟ੍ਰਗਲ ਫਾਰ ਆਈਡੈਂਟਿਟੀ ਇਨ ਏ ਮਾਰਕੀਟ-ਬੇਸਡ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ: ਸਕ੍ਰਾਈਬ, 2014), 191–3 ਵਿੱਚ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰ ਦਿੱਤਾ।

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ - 2017 ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਦਿਵਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ - http://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=21480&LangID=E ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 16 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2017 ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕਾਫ਼ੀ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਬੂਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸਮਰਥਿਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਘਟਾਓ ਵਾਲੇ ਨਿਊਰੋਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਪੈਰਾਡਾਈਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਇਓਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।"

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਪਾਲ ਮੋਲੋਨੀ, ਦ ਥੈਰੇਪੀ ਇੰਡਸਟਰੀ: ਦ ਇਰੈਜ਼ਿਸਟੀਬਲ ਰਾਈਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਟਾਕਿੰਗ ਕਿਊਰ, ਐਂਡ ਵ੍ਹਾਈ ਇਟ ਡਜ਼ੰਟ ਵਰਕ (ਲੰਡਨ: ਪਲੂਟੋ ਪ੍ਰੈਸ, 2013), 70।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਸਟੀਫਨ ਗ੍ਰੋਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ "ਦਿ ਐਗਜ਼ਾਮੀਨਡ ਲਾਈਫ: ਹਾਉ ਵੀ ਲੂਜ਼ ਐਂਡ ਫਾਈਂਡ ਆਵਰਸੈਲਵਜ਼" (ਲੰਡਨ: ਵਿੰਟੇਜ, 2015) ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਜੀਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਰਕ ਫਿਸ਼ਰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ ਕੈਪੀਟਲਿਸਟ ਰੀਅਲਿਜ਼ਮ: ਇਜ਼ ਦੇਅਰ ਨੋ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ? (ਵਿਨਚੈਸਟਰ, ਯੂਕੇ: ਓ ਬੁੱਕਸ, 2009) ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਪੰਨੇ 18-20 ਵੇਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਖਮੀ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ - ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਨਾਓਮੀ ਕਲੇਨ ਦੀ "ਦਿਸ ਚੇਂਜਸ ਐਵਰੀਥਿੰਗ: ਕੈਪੀਟਲਿਜ਼ਮ ਵਰਸੇਜ਼ ਦ ਕਲਾਈਮੇਟ" (ਲੰਡਨ: ਪੈਂਗੁਇਨ, 2015) ਵਿੱਚ ਲਿਖਤ, ਅਤੇ ਐਵੀ ਲੇਵਿਸ ਦੀ ਉਸੇ ਨਾਮ ਦੀ ਫਿਲਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸੀ।

ਇੰਡੈਕਸ

ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ (ACE) ਅਧਿਐਨ, ਇੱਥੇ
ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ
  ਪਾਬੰਦੀ/ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਇੱਥੇ
  ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਿ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
  ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚ, ਸੁਚੇਤਤਾ, ਵਧੀ ਹੋਈ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਮੀਸ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਬੇਰਹਿਮ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤਰ
  ਇੱਥੇ ਸਵਰਗ ਦੀ ਧਾਰਨਾ
  ਇੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ
  ਇੱਥੇ, ਧੀਮੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਚੋਣ
  ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ
  ਇੱਥੇ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ
  ਸਮੂਹਿਕ-ਵਿਅਕਤੀਵਾਦੀ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦੇ ਇੱਕ ਧਰੁਵ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਰਮਸਪ੍ਰਿੰਗਾ, ਇੱਥੇ
ਐਂਡਾ, ਰਾਬਰਟ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਜਾਨਵਰ
  ਬਾਬੂਨ ਸਟੇਟਸ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ, ਇੱਥੇ
  ਕੈਦੀ, ਉਦਾਸੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ
  ਲੇਖਕ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਵਜੋਂ
  ਲੇਖਕ ਦਾ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ, ਇੱਥੇ
  ਲੇਖਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨੁਸਖ਼ਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਇੱਥੇ, ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
  ਲੇਖਕ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਇੱਥੇ
  ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਬਹਿਸ, ਇੱਥੇ
  ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੇ
  ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇਸਦੇ ਅਣਜਾਣ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
  ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਧਾਰਤ, ਇੱਥੇ

ਆਮ ਵਾਂਗ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਉਦਾਸੀ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਅਣਜਾਣ, ਦੀ ਖਾਸ ਕਿਰਿਆ
ਚੋਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਇਲ-ਐਂਡ-ਐਰਰ ਵਿਧੀ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਵਰਤੋਂ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵੀ ਦੇਖੋ; ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ, ਇੱਕਲੇ ਮੂਲ ਦੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਇੰਡੈਕਸ, ਇੱਥੇ
ਬਾਬੂਨ ਫੌਜਾਂ
ਇੱਥੇ, ਸਥਿਤੀ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮ
ਇੱਥੇ ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ
ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ
ਇੱਥੇ ਸਹਿਕਾਰੀ ਢਾਂਚਾ
ਇੱਥੇ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ
ਇੱਥੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਮੂਲ
ਵਰਕਰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਬਾਰਬਰ, ਐਲਨ, ਇੱਥੇ
ਬੈਰੇਟ, ਫਰੈਂਡ, ਇੱਥੇ
ਬੀਚੀ, ਲੌਰੇਨ, ਇੱਥੇ
ਬੀਚਰ, ਹੈਨਰੀ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਇਲਾਜ
ਇੱਥੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ; ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵੀ ਦੇਖੋ
ਬੈਨਕੇ, ਇਜ਼ਾਬੇਲ
ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਦਾਸੀ
ਬੰਦੀ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣ 'ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹਾੜ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਬੋਨੋਬੋਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਇੱਥੇ
ਬਰਕਮੈਨ, ਲੀਸਾ, ਇੱਥੇ।
ਬਰਲਿਨ, ਲੇਖਕ ਦੀ ਫੇਰੀ, ਇੱਥੇ
ਕੋਟੀ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਨ ਵੀ ਵੇਖੋ; ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ
ਬਾਇਓਫਿਲਿਆ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਬਾਇਓ-ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ, ਇੱਥੇ
ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਅੱਜ ਦੀ ਸੀਮਤ ਕਲੀਨਿਕਲ ਵਰਤੋਂ, ਇੱਥੇ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਥੇ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਬੋਨੋਬੋਸ
ਬੇਨਕੇ ਦਾ ਇੱਥੇ ਅਧਿਐਨ
ਕੈਦੀ, ਉਦਾਸੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਦਿਮਾਗ, ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ) ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਉਦਾਸ/ਚਿੰਤਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਕੈਨ, ਇੱਥੇ
ਬ੍ਰੇਗਮੈਨ, ਰਟਗਰਸ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿਵਲ ਸੇਵਾ, ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਦਾਸੀ
ਬਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ (ਲੰਡਨ)
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਇੱਥੇ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਨਿਮਰਤਾ, ਇੱਥੇ
ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇਣਾ
ਰਸਾਇਣਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇੱਥੇ
ਬ੍ਰਾਊਨ, ਜਾਰਜ
ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਖੋਜ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਇੱਥੇ ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਵਜੋਂ ਸਿਖਲਾਈ
ਕਾਰੋਬਾਰ, ਦਰਜਾਬੰਦੀ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਕੈਸੀਅਟੋਰ, ਜੋਐਨ
ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਲਤਫਹਿਮੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਖ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ, ਇੱਥੇ
ਮ੍ਰਿਤ ਬੱਚਾ, ਇੱਥੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਦੁੱਖ
ਇੱਥੇ, ਸਦਮੇ ਦੇ ਸੋਗ ਦੇ ਮਾਹਰ ਵਜੋਂ
ਕੈਸੀਓਪੋ, ਜੌਨ
ਕਬੀਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇਕੱਲਤਾ ਬਨਾਮ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਨੋਬਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਕੰਮ, ਇੱਥੇ
ਕੰਬੋਡੀਆ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ ਪਹੁੰਚ, ਇੱਥੇ
ਕਾਰਹਾਰਟ-ਹੈਰਿਸ, ਰੌਬਿਨ, ਇੱਥੇ
ਕੈਸ਼, ਹਿਲੇਰੀ, ਇੱਥੇ।
ਕੈਸਪੀ, ਅਵਸ਼ਾਲੋਮ, ਇੱਥੇ
ਕੇਟਸ, ਜਿਮ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸੇਲੇਕਸਾ, ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਚਾਲੂ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਸੇਂਗਿਜ਼, ਨੂਰੀਏ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
ਅਤੇ ਕੋਟੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੋਂ ਬੇਦਖਲੀ
ਕੋਟੀ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਬਣੇ ਦੋਸਤ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਕੋਟੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ, ਇੱਥੇ
ਬੇਦਖਲੀ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀ ਧਮਕੀ
ਚੈਂਡਲਰ, ਮਾਈਕਲ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਦਿੱਖਤਾ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ/ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਚੀਕ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ (ਹਰੀ), ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ
ਅਤੇ ਏਜ ਆਫ ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ, ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਲਈ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਵਜੋਂ
ਲੇਖਕ ਦੀ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ ਦਾ ਅੰਤਮ ਸਵਾਲ, ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ ਦੀ ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਦੀ ਉਲਝਣ, ਇੱਥੇ
ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਉਲਝਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੀ ਝੂਠੀ ਗੱਲ
ਇੱਥੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ

ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਉਤਪਤੀ, ਇੱਥੇ
ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਉਦਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ
ਮੈਡੀਕਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਾਡਲ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ, ਇੱਥੇ
ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਬਿਆਨ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਮਾਡਲ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਦਮਾ
ਲੇਖਕ ਦਾ, ਚਰਚਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ, ਇੱਥੇ
ਦਮਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਪੀੜਤ ਲੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਦਮਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ, ਇੱਥੇ
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਇੱਥੇ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀਆਂ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ, ਇੱਥੇ
ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਦਮੇ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੁਆਰਾ, ਇੱਥੇ
ਕਲੌਸੇਨ, ਮੈਥਿਆਸ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT)
ਕੋਹੇਨ, ਸ਼ੈਲਡਨ, ਇੱਥੇ
ਇਕਬਾਲ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ
ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਰੂਪ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਉੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦਰ
ਕਬੀਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਸੀਮਤ ਖੋਜ

ਇੱਥੇ, ਕਦੇ ਆਮ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ
ਅਤੇ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੇ
ਬਾਲਟੀਮੋਰ ਸਾਈਕਲ ਵਰਕਸ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਕੋਪਨ, ਐਲੇਕਸ, ਇੱਥੇ।
ਕੋਰਟੀਸੋਲ
ਇੱਥੇ, ਘੱਟ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬਾਬੂਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪੱਧਰ
ਇੱਥੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚ ਥੁੱਕ ਦਾ ਪੱਧਰ
ਕੂਪਸਟਿਕਸ, ਕ੍ਰੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਕਾਂ ਕੌਮ
ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਤੱਕ ਸੀਮਤ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ
ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਕਨਿੰਘਮ, ਲੀਸਾ
ਇੱਥੇ ਦੀ ਉਦਾਸੀ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਇੱਥੇ
ਉਦਾਸੀ
ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਇੱਕਲੇ ਮੂਲ ਦੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਬਾਈਪੋਲਰ (ਮੈਨਿਕ), ਜੈਵਿਕ ਭਾਗ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਆਸਣ ਦੇ ਗੁਣ
ਬੰਦੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ ਦੇ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਪੁਰਾਣੀ
ਦੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਘਟਨਾ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਦਾ ਮਾਪ
ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਜਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਦੀ ਦਰਦਨਾਕਤਾ
ਸਬਮਿਸ਼ਨ ਜਵਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ੀ, ਇੱਥੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
ਉਦਾਸੀ, ਦੇ ਕਾਰਨ
ਲੇਖਕ ਦੀ ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ
ਇੱਥੇ, ਆਮ ਧਾਗੇ ਵਜੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ
ਇੱਥੇ ਸੀਮਤ ਡੇਟਾ ਹੈ

ਗੈਰ-ਰਸਾਇਣਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਬਾਇਓ-ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਵੀ ਦੇਖੋ; ਬਚਪਨ ਦਾ ਸਦਮਾ; ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਮਾਡਲ; ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਨ; ਭਵਿੱਖ, ਉਮੀਦ/ਸੁਰੱਖਿਅਤ; ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਨ; ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ, ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ; ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ; ਲੋਕ, ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ; ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਾਡਲ; ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ; ਮੁੱਲ, ਅਰਥਪੂਰਨ, ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ; ਕੰਮ, ਅਰਥਪੂਰਨ, ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ
ਡੀਗੀਅਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ (DSM)
ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਦੀ ਉਲਝਣ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ "ਦੁੱਖ ਅਪਵਾਦ," ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਇੱਥੇ
ਡੋਪਾਮਾਈਨ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ
ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਲਤ, ਇੱਥੇ
ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ
ਡ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਘੱਟ ਸੀਮਾ
ਇੱਥੇ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਫਾਰਮੈਟ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ
ਡ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਡਰੱਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਕਿਰਸ਼ ਅਤੇ ਸੈਪਿਰਸਟਾਈਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕ੍ਰੈਮਰ ਦੀਆਂ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਇੱਥੇ
ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਿਆਪਕ,
ਇੱਥੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਡੀਐਸਐਮ। ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ ਵੇਖੋ
ਡੰਗਨ, ਨਾਥਨ, ਇੱਥੇ
ਡੁਰੋਨਿਨ, ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਐਫ਼ੈਕਸੋਰ, ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਚਾਲੂ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਹਉਮੈ। ਸਵੈ/ਹਉਮੈ ਵੇਖੋ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਦਾ ਡਾਕਟਰੀਕਰਨ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵਜੋਂ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਲਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇੱਥੇ
ਸਮਰਾਟ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਸ਼ੇ (ਕਿਰਸ਼), ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਮਾਡਲ
ਇੱਥੇ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ
ਬਨਾਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਧਾਂਤ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਖੋਜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਨ
ਅਤੇ ਬਾਇਓ-ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ, ਇੱਥੇ
ਬ੍ਰਾਊਨ ਅਤੇ ਹੈਰਿਸ ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
ਇੱਥੇ, ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
ਇੱਥੇ "ਸਟੈਬੀਲਾਈਜ਼ਰ" ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਈਰਖਾ
ਆਧੁਨਿਕ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ
ਇੱਥੇ "ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਆਨੰਦ" ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ, ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ
ਐਵਰਿੰਗਟਨ, ਸੈਮ
ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਇੱਥੇ
ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ੇ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਕਸਰਤ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ, ਇੱਥੇ
ਫੈਲੀਟੀ, ਵਿਨਸੈਂਟ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ-ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਦਮਨ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਨਾਰੀਵਾਦ, 1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਨਾਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼/ਨੇਟਿਵ ਅਮਰੀਕਨ ਗਰੁੱਪ, ਉਮੀਦ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ
ਹੈ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਨਾਮ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ

ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (FDA), ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰ, ਲੇਖਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਫੋਰਡ, ਬ੍ਰੈਟ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਭੁੱਲ ਜਾਓ, ਐਵਲਿਨ
  ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
ਫਰਾਇਡੀਅਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਿਧਾਂਤ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਦੋਸਤੋ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ "ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ" ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਫਰਮਕਿਨ, ਹਾਵਰਡ, ਇੱਥੇ।
ਭਵਿੱਖ
  ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਮੀਦ/ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ
  ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੀ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਤਾ
ਭਵਿੱਖ, ਉਮੀਦ/ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
  ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ/ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਭਵਿੱਖ, ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੇ
  ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
  ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
  ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ
ਗਾਰਟਨਰ, ਟੈਨਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਆਹ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਨਤਾ ਲਈ ਅੰਦੋਲਨ, ਇੱਥੇ
ਸਮਲਿੰਗੀ ਲੋਕ
  ਅਤੇ ਏਡਜ਼, ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਓ
  ਅਤੇ ਬਰਲਿਨ ਕੋਟੀ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ ਅਮੀਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਨ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਲੇਖਕ ਦੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
  ਵਾਤਾਵਰਣ-ਨਿਰਭਰ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
ਗਿਲਬਰਟ, ਪੌਲ, ਇੱਥੇ
ਗਲੈਕਸੋਸਮਿਥਕਲਾਈਨ, ਇੱਥੇ
ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ
    ਹੱਲ ਵਜੋਂ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮੂਲ ਆਮਦਨ
ਗੋਰ, ਟਿੱਪਰ, ਇੱਥੇ।

ਗ੍ਰੀਨਬਰਗ, ਗੈਰੀ, ਇੱਥੇ
ਦੁੱਖ
ਕੈਸੀਆਟੋਰ ਦਾ, ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਥੇ
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਗਲਤਫਹਿਮੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
"ਸੋਗ ਅਪਵਾਦ," ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਐਂਡ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ (DSM) ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਗ੍ਰਿਫਿਥ, ਰੋਲੈਂਡ
ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਕਰੀਅਰ
ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਨਤਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਜੋ
ਹਾਮਾਨ, ਉਲੀ, ਇੱਥੇ
ਹੈਮਿਲਟਨ ਸਕੇਲ, ਇੱਥੇ
ਖੁਸ਼ੀ
ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ
ਇੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਨਾਮ ਸਮੂਹ ਸੰਕਲਪ
ਹੈਰਿਸ, ਟਿਰਿਲ
ਖੋਜ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੁਆਰਾ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਹੇਗਾਰਥ, ਜੌਨ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਹੀਲੀ, ਡੇਵਿਡ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਵਧਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਥੇ
ਹੀਰਵੈਗਨ, ਜੂਡਿਥ, ਇੱਥੇ
ਹੌਪਕਿੰਸ, ਕੇਟੀ, ਇੱਥੇ।
1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਔਰਤਾਂ, ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ, ਇੱਥੇ
5-HTT ਜੀਨ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਇੱਥੇ
ਹੁਡਰਾਈਟਸ, ਇੱਥੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ
ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜਾਂ, ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਈਆਂ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਜੋਂ ਗਲਤ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਦਰਦ

  ਕਬੀਲਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਇੱਥੇ ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
ਇਮੀਪ੍ਰਾਮਾਈਨ, ਇੱਥੇ
ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਇੱਥੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਵਿਅਕਤੀਵਾਦ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ, ਇੱਥੇ
ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸਮਾਨਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ
  ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਦੀ ਆਦਤ
  ਅਤੇ ਕਬੀਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜ, ਇੱਥੇ
  ਅਸਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਬੇਅਸਰ ਬਦਲ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਸਵੈ-ਲੀਨ ਈਰਖਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਲਤ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਪੱਛਮੀ ਜਨੂੰਨ, ਇੱਥੇ
ਇਓਨੀਡਿਸ, ਜੌਨ, ਇੱਥੇ
ਇਪ੍ਰੋਨਿਡ, ਇੱਥੇ
ਆਈ-ਵਾਂਟ-ਗੋਲਡਨ-ਥਿੰਗਜ਼ ਨਿਯਮ, ਇੱਥੇ
ਜੌਨਸਟੋਨ, ਲੂਸੀ, ਇੱਥੇ।
ਕੈਸਰ ਪਰਮਾਨੈਂਟ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕਾਲਟਨਬੋਰਨ, ਸੈਂਡੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕਾਲਟਨਹੋਰਨ, ਉਲੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕਾਸਰ, ਟਿਮ
  ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
  ਬਚਪਨ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਮੁੱਲ, ਬਦਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਇੱਥੇ
  ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਨਾਮ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਗੈਰ-ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ
  ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਅਹਿਸਾਸ, ਇੱਥੇ
  ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਕਵਲਕ, ਮਹਿਮਤ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕਿਰਮੇਅਰ, ਲਾਰੈਂਸ, ਇੱਥੇ
ਕਿਰਸ਼, ਇਰਵਿੰਗ
  ਇੱਥੇ, ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ
  ਇੱਥੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਿਖਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ
  ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਦੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਕੋਹਲੇਨਬਰਗ, ਰਾਬਰਟ, ਇੱਥੇ
ਕੋਟੀ ਮੁਹੱਲਾ (ਬਰਲਿਨ)
ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ
ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
ਇੱਥੇ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਵਧ ਰਹੇ ਕਿਰਾਏ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਣਾਅ
ਕੋਟੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕਿਰਾਇਆ-ਫ੍ਰੀਜ਼ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਇੱਥੇ
ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਗਿਆ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ
ਕੈਂਪ ਬਲਾਕਿੰਗ ਗਲੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ
ਅਤੇ "ਘਰ" ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਭਾਵਨਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸ਼ਹਿਰ-ਵਿਆਪੀ ਜਨਮਤ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ, ਇੱਥੇ
ਕੈਂਪ ਦੀ ਰਾਖੀ, ਇੱਥੇ
ਮਾਰਚ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਮੂਲ
ਇੱਥੇ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ
ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਟੁੰਕਾਈ (ਬੇਘਰ ਆਦਮੀ), ਗੋਦ ਲੈਣਾ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਟੁੰਕਾਈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹੂਲਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ, ਇੱਥੇ
ਕ੍ਰੈਮਰ, ਪੀਟਰ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਈ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ, ਇੱਥੇ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇਸਦੇ ਅਣਜਾਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਲੈਂਸੇਟ, ਇੱਥੇ
ਲੇਅਰਡ, ਰਿਚਰਡ, ਇੱਥੇ
ਲੀਅਰ, ਜੋਨਾਥਨ, ਇੱਥੇ

ਲੇਵਿਸ, ਮਾਰਕ
ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ
ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲੰਕ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ
ਖੋਜ ਦਾ ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਨ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ (ਕ੍ਵੈਮਰ) ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇੱਥੇ
ਐਲਐਸਡੀ। ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਖੋ
ਮੇਸ, ਡਬਲਯੂ. ਐਮ., ਇੱਥੇ
ਮਾਰਕ (ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ)
ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੀ ਉਦਾਸੀ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਪਹਿਲਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ, ਇੱਥੇ
ਦੂਜਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ, ਇੱਥੇ
ਤੀਜਾ ਡਰੱਗ ਅਨੁਭਵ, ਇੱਥੇ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇੱਥੇ
ਮਾਰਮੋਟ, ਮਾਈਕਲ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਨੌਕਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ-ਸੰਬੰਧੀ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮਾਰਮੋਟ, ਸੌਲ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮੈਰੋਨ, ਮਾਰਕ, ਇੱਥੇ।
ਮਾਰਸਿਲਿਡ, ਇੱਥੇ
ਭੌਤਿਕਵਾਦ
ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪ
ਲੇਖਕ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਈਰਖਾ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵਜੋਂ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਖਪਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਥੇ

ਇੱਥੇ, ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
(ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨ ਇੰਡੈਕਸ) ਦਾ ਮਾਪ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ,
ਮੌਸ, ਆਇਰਿਸ, ਇੱਥੇ
ਮਈ, ਰੂਫਸ, ਇੱਥੇ
ਮੈਕਲਿੰਟੌਕ, ਮਾਰਥਾ, ਇੱਥੇ
ਮੈਕਨੌਟਨ, ਕੇਟ, ਇੱਥੇ।
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀਕਰਨ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਵਜੋਂ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਲਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇੱਥੇ
ਧਿਆਨ
ਲੇਖਕ ਦਾ ਸ਼ੱਕ, ਇੱਥੇ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਬਰਖਾਸਤਗੀ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਾਭ
ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਗ੍ਰਿਫਿਥ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਇੱਥੇ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
"ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੀ ਖੁਸ਼ੀ" ਕਿਸਮ, ਇੱਥੇ
ਗ੍ਰਿਫਿਥ ਦੇ ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮਹਿਤਾ, ਸ਼ੀਲਾ, ਇੱਥੇ।
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਇੱਥੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ
ਸੂਖਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਇੱਥੇ
ਮਿਲਰ, ਫ੍ਰੀਮੈਨ ਲੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮਿਸ਼ੇਲ, ਜੋਸ਼, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮਿਸ਼ੇਲ, ਮੇਰੀਡਿਥ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮੋਨਕ੍ਰੀਫ, ਜੋਆਨਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਮੂਰ, ਅਰਨੈਸਟ, ਇੱਥੇ
ਮੂਰ, ਥਾਮਸ ਜੇ., ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ ਦੀ ਮਾਂ
ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ ਦੇ ਮਾਪੇ ਵੀ ਵੇਖੋ

ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ, ਬਾਹਰੀ, ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ
ਇੱਥੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
ਬਨਾਮ ਬਾਹਰੀ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ "ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ," ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੁਆਲੇ ਬਣੀ ਹੈ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ
ਮਾਇਰਸ, ਸਕਾਟ, ਇੱਥੇ
ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਨ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜੋੜੀਦਾਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ/ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਮੂਹ, ਉਮੀਦ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ
ਲੇਖਕ ਦੀ ਨਾਪਸੰਦ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ
ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
ਕੈਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਸਿਧਾਂਤ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨਾ
ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
ਅਣਚਾਹੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਇੱਥੇ
ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਨੋਬਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਨੋਰਪਾਈਨਫ੍ਰਾਈਨ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਇੱਥੇ ਸਬੂਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ
ਓਬਾਮਾ, ਬਰਾਕ
ਅਤੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਆਹ, ਇੱਥੇ
ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮੋਟਾਪਾ
ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਇੱਥੇ
ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ, ਇੱਥੇ

  ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
ਓਰੀਅਨਜ਼, ਗੋਰਡਨ, ਇੱਥੇ
ਪਾਰਕ ਗੁਏਲ (ਬਾਰਸੀਲੋਨਾ), ਇੱਥੇ
ਪੈਰੋਕਸੈਟਾਈਨ। ਪੈਕਸਿਲ ਵੇਖੋ
ਸਾਥੀ, ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ "ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ" ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਪੈਕਸਿਲ
  ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
  ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੇਅਸਰਤਾ, ਡਰੱਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਥੇ ਡੇਟਾ ਲੁਕਾਉਣਾ
  ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਲੋਕ, ਅਮੀਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ, ਇੱਥੇ
ਲੋਕ, ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ
  ਲੰਡਨ ਦੇ ਉਪਨਗਰ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣਾ, ਇੱਥੇ,
    ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ, ਇੱਥੇ
  ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਬੇਅਸਰ ਬਦਲ ਵਜੋਂ
  ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਬਨਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਆਦਰਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ
  ਇੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਿਰਾਵਟ
  ਇੱਥੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਤਣਾਅ
ਲੋਕ, ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ, ਦੀ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
  ਅਤੇ ਕਬੀਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ, ਸਨੋਬਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ, ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ
  ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਇਲਾਜ, ਇੱਥੇ
  ਕੋਟੀ (ਬਰਲਿਨ) ਦੇ ਮੁਹੱਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇਣਾ
  ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਬਨਾਮ ਪੂਰਬੀ ਸਵੈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਇੱਥੇ
ਪਰਕਿਨਸ, ਅਲੀਸ਼ਾ, ਇੱਥੇ
ਪਰਕਿਨਸ ਟਰੈਕਟਰ (ਹੀਲਿੰਗ ਵੈਂਡ), ਅਤੇ ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ

ਦਵਾਈਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ
  ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਲਈ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਬੇਅਸਰਤਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਲੁਕਾਉਣਾ
  ਬਾਇਓਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ, ਵਿਰੋਧ, ਇੱਥੇ
  ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ, ਇੱਥੇ
ਫਿਲਿਪਸ, ਜੋਅ (ਪੇਂਟ ਦੁਕਾਨ ਵਰਕਰ)
  ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਉਦਾਸੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ
  ਆਕਸੀਕੌਂਟੀਨ ਦੀ ਲਤ, ਇੱਥੇ
  ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਝਿਜਕ, ਇੱਥੇ
ਪਿਕੇਟ, ਕੇਟ, ਇੱਥੇ।
ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ
  ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
  ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
  ਅਤੇ ਪਰਕਿਨਸ ਟਰੈਕਟਰ (ਡੰਡੀ), ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
  ਇੱਥੇ, ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ
ਪਲੈਂਟੀ ਕੂਪਸ (ਕਾਂ ਦਾ ਮੁਖੀ), ਇੱਥੇ
ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਗਰੀਬੀ, ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਮਦਨ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰੀਕੈਰੀਏਟ, ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਮੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇੱਥੇ
ਕੈਦੀ, ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰੋਜ਼ੈਕ
  ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਉਮਰ, ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਇਲਾਜ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ
  ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਸਾਈਲੋਸਾਈਬਿਨ। ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਖੋ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈਆਂ
  ਇੱਥੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
  ਇੱਥੇ, ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਨੁਭਵ ਜੋ
  1950-60 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ

ਜਿਵੇਂ ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਧਿਆਨ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ
ਰੋਲੈਂਡ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਇੱਥੇ
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਧਿਆਨ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ
ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਦੀ ਉਲਝਣ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ
ਇੱਥੇ, ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਬਾਇਓ-ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਵੀ ਦੇਖੋ।
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਦਲਾਅ
ਧਿਆਨ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਕਿਸਮਾਂ, ਇੱਥੇ
ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪੱਖਪਾਤ, ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਲਈ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਜਨਤਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਕੋਟੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਪੁਟਨਮ, ਰਾਬਰਟ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਾਡਲ
ਬਨਾਮ ਐਂਡੋਜੇਨਸ ਥਿਊਰੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਖੋਜ ਦਾ ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਖੋਜ ਸਹਾਇਤਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਇੱਥੇ
ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਇੱਥੇ, ਦੀ ਸਫਲ ਵਰਤੋਂ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਲਈ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ
ਸਮਾਜਿਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇਹ ਵੀ ਵੇਖੋ: ਬਚਪਨ ਦੇ ਸਦਮੇ, ਦੂਰ ਕਰਨਾ; ਭਵਿੱਖ, ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ; ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ, ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ; ਲੋਕਾਂ, ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ; ਸਵੈ/ਹਉਮੈ, ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਦੂਰ ਕਰਨਾ; ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ; ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ; ਮੁੱਲ, ਅਰਥਪੂਰਨ, ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ; ਕੰਮ, ਨਾਲ

ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ
ਰਿਸ਼ਤੇ, ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਰੀਸਟਾਰਟ ਲਾਈਫ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਰਿਚਰਡਸ, ਬਿੱਲ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਰਮਸਪ੍ਰਿੰਗਾ, ਇੱਥੇ
ਰਿਆਨ, ਰਿਚਰਡ, ਇੱਥੇ
ਸਾਓ ਪੌਲੋ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ, ਇੱਥੇ ਬਾਹਰੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ
ਸੈਪਰਸਟਾਈਨ, ਮੁੰਡਾ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਇੱਥੇ
ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਜਵਾਬ, ਇੱਥੇ
ਸੈਪੋਲਸਕੀ, ਰਾਬਰਟ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸੁਪਨਾ
ਬਾਬੂਨ ਸਟੇਟਸ ਪਦ-ਅਨੁਕ੍ਰਮਣਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ, ਇੱਥੇ
ਘੱਟ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਤਣਾਅ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ
ਸ਼ਵੇਂਕੇ, ਰੇਜੀਨਾ, ਇੱਥੇ
ਚੋਣਵੇਂ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਿਹਿਬਟਰ (SSRIs)
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਇੱਥੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਇੱਥੇ, ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ 'ਤੇ ਟੈਸਟ
ਸਵੈ/ਹਉਮੈ
ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਨਾਮ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਇੱਥੋਂ, ਇੱਥੋਂ ਬਚਣ ਵਜੋਂ
ਇੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੈਦੀ ਵਜੋਂ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੁਕਾਵਟ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਡਰੱਗ ਅਨੁਭਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧ, ਇੱਥੇ
ਪੱਛਮੀ ਬਨਾਮ ਪੂਰਬੀ ਸੰਕਲਪ, ਇੱਥੇ
ਸਵੈ/ਹਉਮੈ, ਇੱਥੇ ਨਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ
ਈਰਖਾ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਧਿਆਨ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਦੀ ਘਾਟ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ ਵੇਖੋ
ਸੇਰੋਕਸੈਟ। ਪੈਕਸਿਲ ਵੇਖੋ

ਸੈਕਸ, ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਜਿਨਸੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ, ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸ਼ਾਲੇਕ, ਨੈਨਸੀ, ਇੱਥੇ।
ਸ਼ਰਮ, ਦਮਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਸ਼ੁਬਰਟ, ਰੇਚਲ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ
ਸਿਲਵਰਮੈਨ, ਸਾਰਾਹ, ਇੱਥੇ।
ਖੋਪੜੀ, ਐਂਡਰਿਊ, ਇੱਥੇ
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਛੱਡਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਸਨੋਬਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ
  ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ, ਇੱਥੇ
  ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਸੋਸ਼ਲ ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ। ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੇਖੋ
ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ
  ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਹੁਣ-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤੱਥ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
  ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ
  ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਬਾਇਓ-ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਡਲ ਵੀ ਦੇਖੋ।
ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੇਖੋ
ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਤੂ ਵਿਗਿਆਨ, ਇੱਥੇ
ਸਮਾਜਿਕ ਨੁਸਖ਼ਾ
  ਇੱਥੇ, ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
  ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਪਹੁੰਚ, ਇੱਥੇ
  ਇੱਥੇ ਸੀਮਤ ਖੋਜ
  ਇੱਥੇ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ
  ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇਣਾ
  ਬ੍ਰੋਮਲੀ-ਬਾਈ-ਬੋ ਸੈਂਟਰ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਸਮਾਜ, ਪੱਛਮੀ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ, ਇੱਥੇ
ਆਤਮਾ ਦਾ ਪੱਥਰ (ਪਿਕੇਟ ਅਤੇ ਵਿਲਕਿਨਸਨ), ਇੱਥੇ
ਸਪਟਾਈਜ਼ਰ, ਐਲੀਅਟ, ਇੱਥੇ
SSRIs□ ਚੋਣਵੇਂ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਰੀਅਪਟੇਕ ਇਨਿਹਿਬਟਰ ਵੇਖੋ
SSRIs ਦੇ ਸਟਾਰ-ਡੀ ਟ੍ਰਾਇਲ, ਇੱਥੇ
ਭੁੱਖਮਰੀ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਰੁਤਬਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ

ਇੱਥੇ, ਮੌਜੂਦਾ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ ਤੋਂ ਡਿਸਕਨੈਕਸ਼ਨ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਧੀਨਗੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਬਾਬੂਨ ਫੌਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਘੱਟ/ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ
ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਸਟਾਈਨ, ਰਿਚਰਡ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਉਦਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕਲੰਕ ਲਗਾਉਣਾ
ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
ਇੱਥੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਜੋਂ, ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ
ਤਣਾਅ
ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਖੋਜ ਦਾ ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਇੱਥੇ ਖੋਜ ਕਰੋ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਘੱਟ/ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ
ਸਡਬਲਾਕ (ਬਰਲਿਨ ਗੇਅ ਕਲੱਬ)
ਅਤੇ ਕੋਟੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਕੋਟੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਟੁੰਕਾਈ (ਬੇਘਰ ਆਦਮੀ), ਗੋਦ ਲੈਣਾ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦਰ, ਮੂਲ ਅਮਰੀਕੀ/ਪਹਿਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਸੁਲੀਵਾਨ, ਐਂਡਰਿਊ, ਇੱਥੇ
ਸਮਰਫੀਲਡ, ਡੇਰੇਕ, ਇੱਥੇ
ਲੱਛਣ, ਦਰਦਨਾਕ
ਉਦਾਸੀ ਦਾ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ
ਮੂਲ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਤਾਮੀਰ, ਮਾਇਆ, ਇੱਥੇ
ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ, ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਨਿਊਰੋਪਲਾਸਟੀਸਿਟੀ
ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੀ ਬੇਅਸਰਤਾ, ਡਰੱਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇੱਥੇ ਲੁਕਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ
ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਇੱਥੇ
ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਇੱਥੇ
ਥੈਚਰ, ਮਾਰਗਰੇਟ, ਇੱਥੇ
ਟਿਕੂ, ਐਲੇਕਸ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ।

ਕਬੀਲਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ
ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟਣਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਗੇਮਿੰਗ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਟੁੰਕਾਈ (ਬੇਘਰ ਆਦਮੀ)
ਕੋਟੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਇੱਥੇ ਰਿਹਾਅ ਕਰਨਾ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਕੋਟੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ
ਟੁੰਸਰ, ਨੇਰੀਮਨ, ਇੱਥੇ
ਟਵੇਂਜ, ਜੀਨ, ਇੱਥੇ
ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ, ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ, ਇੱਥੇ
ਨਾਖੁਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ, ਇੱਥੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਿਰੰਤਰਤਾ
ਯੂਨੀਅਨਾਂ, ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਇੱਥੇ
ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੇਸਿਕ ਆਮਦਨ
ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਗਤ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ,
ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਡਾਉਫਿਨ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
ਇੱਥੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਇੱਥੇ, ਦਾ ਅੰਤ
ਫਾਰਗੇਟ ਦੇ ਡੇਟਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਇੱਥੋਂ
ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਸਾਕਾਰ ਹੋਣ ਯੋਗ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗ
ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਰਥਿਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਯਥਾਰਥਵਾਦੀਆਂ ਲਈ ਯੂਟੋਪੀਆ (ਬ੍ਰੇਗਮੈਨ), ਇੱਥੇ
ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਅਰਥਪੂਰਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ, ਇੱਥੇ
ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਵੱਲੋਂ ਭੌਤਿਕਵਾਦੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮਾਡਲ, ਇੱਥੇ
ਭੌਤਿਕਵਾਦ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਭੌਤਿਕਵਾਦ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਮੁੱਲ, ਅਰਥਪੂਰਨ, ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਇੱਥੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਕਲਪਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ
ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ

ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਮੁੱਲ, ਬਦਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ
ਧਿਆਨ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਸਾਈਕੈਡੇਲਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ, ਇੱਥੇ
ਵੀਅਤਨਾਮ, ਲੇਖਕ ਦਾ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਵਿਰਨੋ, ਪੌਲ, ਇੱਥੇ
ਵਰਚੁਅਲੀ ਨਾਰਮਲ (ਸੁਲੀਵਾਨ), ਇੱਥੇ
ਛੜੀ, ਇਲਾਜ। ਪਰਕਿਨਸ ਟਰੈਕਟਰ ਵੇਖੋ
ਭਾਰ ਵਧਣਾ
ਇੱਥੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ
ਐਂਟੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਮੋਟਾਪਾ ਵੀ ਵੇਖੋ
ਵੇਲ, ਐਂਡਰਿਊ, ਇੱਥੇ
ਵਿਲਕਿਨਸਨ, ਰਿਚਰਡ, ਇੱਥੇ
ਵਿਲਸਨ, ਈ.ਓ., ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਔਰਤਾਂ
1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ, ਇੱਥੇ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ
ਇੱਥੇ ਅਮੀਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਧੀਨਤਾ
ਕੰਮ
ਇੱਥੇ ਘਟਦੀ ਵਰਕਰ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਦਿਨ ਦੇ ਵਧਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਘਾਟ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਉਮੀਦ/ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਘਾਟ, ਇੱਥੇ
ਅਤੇ ਅਰਥਹੀਣ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ, ਇੱਥੇ
ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਆਮਦਨ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ
ਕੰਮ, ਅਰਥਪੂਰਨ, ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ
ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ, ਇੱਥੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੌਤ
ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ, ਇੱਥੇ
ਕੰਮ, ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਸਹਿਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੱਥੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਥੇ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ
ਦੂਜਾ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ, ਪਲੇਸਬੋ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਨੱਸਥੀਸੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਇੱਥੇ
ਜ਼ੋਲੋਫਟ, ਡਰੱਗ ਟੈਸਟਿੰਗ ਚਾਲੂ ਹੈ, ਇੱਥੇ

***** ਖਤਮ *****

sjeet

ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ

ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ "ਚੇਜ਼ਿੰਗ ਦ ਸਕ੍ਰੀਮ: ਦ ਫਸਟ ਐਂਡ ਲਾਸਟ ਡੇਜ਼ ਆਫ਼ ਦ ਵਾਰ ਔਨ ਡਰੱਗਜ਼" ਹੈ, ਜੋ ਗਿਆਰਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਾਤਾ ਜੋਅ ਰੋਥ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਫੀਚਰ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਕੈਡਮੀ ਅਵਾਰਡ-ਨਾਮਜ਼ਦ ਨਿਰਮਾਤਾ ਜੈਫ ਹੇਅਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਫੀਚਰ-ਲੰਬਾਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰੂਪਾਂਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰੀ ਨੇ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼, ਦ ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ ਟਾਈਮਜ਼, ਦ ਗਾਰਡੀਅਨ, ਲੇ ਮੋਂਡੇ, ਸਲੇਟ, ਦ ਨਿਊ ਰਿਪਬਲਿਕ, ਦ ਮੈਲਬੌਰਨ ਏਜ ਅਤੇ ਦ ਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕਾਂਗੋ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਅਤੇ ਦੁਬਈ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਘਾਣ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਲਈ ਐਮਨੈਸਟੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਕੇ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਵਾਰ ਨਿਊਜ਼ਪੇਪਰ ਜਰਨਲਿਸਟ ਆਫ਼ ਦ ਈਅਰ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਹ HBO ਸ਼ੋਅ ਰੀਅਲ ਟਾਈਮ ਵਿਦ ਬਿਲ ਮਹੇਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੈਨਲਿਸਟ ਵਜੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਸਦਾ TED ਟਾਕ, "Everything You Think You Know About Addiction is Wrong" ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਵੀਹ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਚੀਕ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ

ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਗਲਤ ਹੈ? ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਦਾ TED ਭਾਸ਼ਣ - ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ - 20 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ।

ਹਰੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿ ਕਿਉਂ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਕਿਵੇਂ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ, ਤੀਹ ਹਜ਼ਾਰ ਮੀਲ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹਾਂਕਾਵਿ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ - ਅਤੇ ਹੱਲ ਉੱਥੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

'ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਚਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣਾ'

ਨਾਓਮੀ ਕਲੇਨ

'ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਿਤਾਬ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਉਡਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ'

ਐਲਟਨ ਜੌਨ

'ਸ਼ਾਨਦਾਰ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਿਆ'

ਨੋਆਮ ਚੌਮਸਕੀ

'ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ... ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਹਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯੋਗਦਾਨ'

ਸੈਮ ਹੈਰਿਸ, ਗਾਰਡੀਅਨ

https://www.bloomsbury.com/author/johann-hari/

https://www.bloomsbury.com/uk/chasing-the-scream-9781408857854/

ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਸਰਕਸ
ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਪੀ.ਐਲ.ਸੀ. ਦੀ ਇੱਕ ਛਾਪ
50 ਬੈੱਡਫੋਰਡ ਸਕੁਏਅਰ
ਲੰਡਨ
WC1B 3DP
ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ
ਨਿਊਯਾਰਕ
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ
www.bloomsbury.com
ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਨਾ ਲੋਗੋ ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਪੀਐਲਸੀ ਦੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਹਨ।
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ 2018 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਇਆ
© ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ, 2018
ਜੋਹਾਨ ਹਰੀ ਨੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟ ਐਕਟ, 1988 ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੇ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਜਤਾਇਆ ਹੈ।
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਕਾਪੀ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟੋਰੇਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਲੂਮਸਬਰੀ ਜਾਂ ਲੇਖਕ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕੈਟਾਲਾਗਿੰਗ-ਇਨ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡੇਟਾ
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕੈਟਾਲਾਗ ਰਿਕਾਰਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ISBN: HB: 978-1-4088-7868-2
ਟੀਪੀਬੀ: 978-1-4088-7869-9
ਈ-ਪੱਬ: 978-1-4088-7870-5
ਸਾਡੇ ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ www.bloomsbury.com 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਸ਼, ਲੇਖਕ ਇੰਟਰਵਿਊ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰਾਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਮਿਲੇਗਾ।